Недорогая еда

Рыба
Закуски
Птица
Салаты
Бутерброды

и другие
недорогие блюда
на каждый день

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге даны примерные меню для завтраков, обедов и ужинов для тех, кто решил серьезно заняться «кухонной экономикой». В самом деле, почему бы не привести в порядок расходы на питание? Вопрос в том, как это делать разумно. Даже при относительно ограниченных возможностях вполне реально обеспечить поступление в организм всех необходимых ему веществ и витаминов, разнообразить рацион, что всегда будет гарантировать хороший аппетит.

- Недорогая еда
  - О ВКУСНОЙ, ЗДОРОВОЙ И НЕДОРОГОЙ ПИЩЕ
  - ЗАВТРАКИ
  - БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК (
  - САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ
    - САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ
    - САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПОДВЕРГНУТЫХ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ
    - САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПОДВЕРГНУТЫХ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ
    - МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ
    - ПАШТЕТЫ, ПАСТЫ
  - ОБЕДы
    - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
    - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
  - ОБЕД. ВТОРЫЕ БЛЮДА
    - БЛЮДА ИЗ МЯСА
    - БЛЮДА ИЗ МЯСА
    - БЛЮДА ИЗ РЫБЫ
    - МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА
  - БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ
    - ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ РаЫБНЫХ СУБПРОДУКТОВ
    - ОБЕДЫ. ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБНЫХ СУБПРОДУКТОВ
    - ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБНЫХ СУБПРОДУКТОВ
    - ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ МЯСНЫХ СУБПРОДУКТОВ
    - ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ СУБПРОДУКТОВ
    - ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ СУБПРОДУКТОВ
    - ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

- ■ ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ
- ■ ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

○ УЖИН
- ■ БЛЮДА ИЗ ОаВОЩЕЙ И ГРИБОВ
- ■ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ
- ■ ОСНОВНОЕ БЛЮДО
- ■ НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

○ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ. ГУЛЯТЬ… ТАК ВКУСНО!
- ■ Десять меню праздничных обедов

Недорогая еда

О ВКУСНОЙ, ЗДОРОВОЙ И НЕДОРОГОЙ ПИЩЕ

Сколько бы не писали специалисты о жирах, белках и углеводах, минеральных веществах и килокалориях, таящихся в невинной булочке или кусочке торта, о не– обходимости соблюдать балансы вещества и энергии, соотношения и прочие премудрости солидной науки о питании для очень многих людей решающим фактором в формировании меню лежит семейный бюджет.

Как организовать питание, чтобы оно, с одной стороны, учитывало советы медиков, с другой – советы кулинаров, а с третьей – советы (вернее, возможности) собственного кошелька? Можно сказать, что дело даже не в кошельке. Мнение о том, что на еде не экономят, безнадежно устарело. На еде экономят во всем мире. Ни один обеспеченный европеец или американец не считает возможным позволить себе бессмысленно тратить на питание, не считая денег.

Пора и нам учиться кухонной экономике, поскольку эта наука как будто специально создана для нас. Однако питаться экономно – это не означает питаться чем придется. Суть экономии на продуктах в другом – в их рациональном использовании и разумном меню.

Для правильного питания мало знать, в каком количестве и в каком виде надо принимать пищу. Как правило, взрослый человек принимает пищу три раза в день, нередко с промежуточным приемом пищи в зависимости от нагрузки и дополнительной потребности в энергии.

Самый важный момент в экономии – это планирование. Больше всего денег тратится на непредвиденные покупки, когда «чего-то захотелось». Но если ваше меню будет заранее продумано, то вы сами увидите возможности для того, чтобы уменьшить расходы. Покупать не больше и не меньше, чем нужно – одна из самых главных возможностей сэкономить при иокупке продуктов.

Необходимо помнить, что питание должно быть разнообразным и полноценным, что достигается использованием самых разных продуктов, а вот как избежать лишних расходов при этом, мы постараемся показать на примере рецептов, собранных в этой книге.

Итак, сначала о планировании. Очень большое значение для правильного питания имеет завтрак. Если утром не будет

обеспечено поступление достаточного количества калорий для энергетических нужд, уровень сахара крови уменьшится, будет наблюдаться так называемая гипогликемия, которая выражается в усталости, дрожи, чрезмерном выделении пота. А если во время завтрака организму не будет обеспечено достаточно белков, высшая нервная система не сможет работать четко, человек будет рассеянным.

Первый завтрак должен быть достаточно полноценным и сытным. В течение рабочего дня питание рекомендуется не слишком обильное, чтобы не перегружать органы пищеварения. Чрезмерная нагрузка на желудок вызывает сонливость, снижает работоспособность и производительность труда.

Обед или ланч (речь идет о времени приема пищи)должен быть плотным, но не чрезмерным. Человек не может продуктивно заниматься делом, когда он голоден или когда поел слишком плотно.

Ужин должен происходить за несколько часом до сна. Это правило особенно важное для пожилых людей, которые обязаны строго соблюдать его, если страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы и пр. Ужин должен обеспечить приблизительно четверть суточной потребности калорий. Он может состоять из постных блюд, преимущественно овощных. Чтобы обогатить ужин белками, хорошо выпивать на ночь стакан кефира, простокваши или ацидофилина.

Кроме того регулярный режим питания позволяет планировать меню, прием пищи в одни и те же часы дисциплинирует организм, приучает его к определенному ритму, способствует хорошему аппетиту. Лучше установить определенное время для завтрака, обеда и ужина и стараться соблюдать его.

В книге даны примерные меню для завтраков, обедов и ужинов с учетом материальных возможностей современника. Даже при относительно ограниченных возможностях вполне реально обеспечить поступление в организм всех необходимых ему веществ и витаминов, разнообразить рацион, что всегда будет гарантировать хороший аппетит.

Чтобы не ограничивать выбор и не связывать читателя предельно конкретным перечнем блюд на завтрак, обед или ужин, всякий раз дается основное блюдо, а дополнительное можно выбрать в другой главе книги. Скажем, на завтрак можно приготовить яйца, запеченные в сметане. Летом основное блюдо может хорошо дополнить салат из зелени или свежих овощей, а зимой это будет, скорее всего, салат из соленых или квашеных овощей. Летом и осенью любой прием пищи дополнят свежие

ягоды и фрукты, которых много, они дешевые, чем обязательно надо воспользоваться. Так что выбирать должен читатель, а такая структура книги как раз и дает ему возможность выбирать.

Не стали связывать читателя и рекомендациями о напитках. Кто-то по утрам пьет чай, а кто-то кофе или какао. Наконец, перечисленные напитки могут быть с молоком, со сливками и без того и другого.

Не всегда и не все из нас могут приготовить обед из первого и второго блюда, как говорится, «по заказу». Иногда приходится руководствоваться наличием вполне конкретных продуктов в холодильнике и, исходя из них, готовить обед. В другой раз свои условия диктует вдруг отощавший кошелек. Поэтому и на обед читатель может подобрать себе в книге отдельно первое блюдо, а в следующей главе – рецепт второго.

Несколько выделяется в этом отношении глава «Праздничный стол». Маловероятно, что кому-то в голову придет накрыть стол полностью по предложенному меню обеда. Каждое из четырех блюд требует значительных затрат средств и времени. Но даже если в наличии будут средства и время, потребуется еще недюжинное терпение и настойчивость, которые подвигнут одолеть все хитроумные кулинарные манипуляции с продуктами, многочисленными охлаждениями, нагреваниями, перетираниями продуктов и т. д. Тем не менее одно-два замечательных и, бесспорно, праздничных блюда любой читатель выберет для себя всегда, а это значит, что книга издана и куплена не напрасно.

ЗАВТРАКИ

Сардельки в луковом соусе

Ингредиенты на 1 порцию: 1 сарделька, 1 головка репчатого лука, 1/2 столовой ложки томата-пюре, жир для жаренья, черный перец, щепотка соли.

Приготовление: сардельку нарезать и слегка обжарить в небольшом количестве жира, потом в этом жире припустить мелко нарезанный репчатый лук. Добавить поджаренные кусочки сардельки, томат-пюре, соль, черный перец и в течение нескольких минут тушить при закрытой крышке.

Шницель из колбасы

Ингредиенты на 1 порцию: 100-150 г вареной колбасы, нарезанной крупными ломтиками, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки толченых сухарей, накрошенный сухой хлеб, жир для жаренья, 1 чайная ложка сливочного масла, петрушка.

Приготовление: нарезать колбасу ломтиками, обвалять в муке, взбитом яйце и сухарях, поджарить в сильно разогретом жире. Перед подачей на стол на шницель можно положить 1 чайную ложку сливочного масла, посыпать петрушкой.

Скрытые колбасы

Ингредиенты на 2 порции: 2 больших ломтика черствого белого хлеба, 150 г колбасы,1-2 столовые ложки растительного масла, 1/2 головки лука, 2 яйца, 2 столовые ложки толченых сухарей, соль, черный перец, горчица по желанию.

Приготовление: колбасу вместе с луком пропустить через мясорубку, прибавить специи и сухари. Нарезать хлеб. Смесь разделить на 2 части и разложить на ломтики хлеба так, чтобы с внешней стороны слой смеси был более высоким. Ломтики кладут на противень, смазанный растительным маслом, и помещают на 5-6 минут в духовку. Далее противень вынимают, на каждый ломтик разбивают по одному яйцу и снова помещают в духовку, где доводят до готовности. Теперь остается только посолить и поперчить.

Блюдо можно приготовить и без яйца. Например, после выпечки ломтики посыпать натертым сыром или накрошенной брынзой, залить соусом печеного мяса, соусом бешамель или др.

Сосиски в духовке

Ингредиенты на 1-2 порции: 2 сосиски, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томата-пюре,1/2 стакана бульона из костей, 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка муки, соль.

Приготовление: сосиски очистить от оболочки и разрезать пополам. В огнеупорном стеклянном сосуде разогреть жир, прибавить мелко нарезанный лук, посолить и поджарить. Далее в сосуд положить сосиски и поставить в разогретую духовку.

Томат-пюре и муку развести в бульоне, посолить, вылить на сосиски и еще минут 5-6 готовить блюдо в духовке.

К сосискам хорошо подать отварной картофель, сбрызнутый растопленным сливочным маслом и посыпанный петрушкой и тмином.

Это блюдо при наличии других продуктов можно разнообразить.

Например, к перечисленным продуктам можно добавить 3-4 тонких ломтика копченой грудинки или шпика. Если нет бульона, можно взять 1-2 столовые ложки подсоленной воды.

Сосиски очистить от пленки и завернуть в спираль из копченой грудинки (шпика). Далее по следующему сценарию: сосиски положить в огнеупорный сосуд с бульоном и в течение 10 минут печь в разогретой духовке. Остается вынуть блюдо, намазать смесью из томатного пюре и горчицы и подать с поджаренным хлебом.

Сардельки в духовке

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,5 кг картофеля, 150-200 г сосисок, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 100 г брынзы, 1 стакан молока, 3 столовые ложки сливочного масла, петрушка, черный перец, натертый сыр, соль.

Приготовление: сварить в подсоленной воде картофель и приготовить пюре. Смешать с 2-3 чайными ложками масла, брынзой и небольшим количеством молока. Разделить пюре на две половины. Одну половину разостлать на дно смазанной порционной сковородки. Сосиски нарезать и потушить в небольшом количестве жира с луком, щепоткой соли, черного

перца и петрушки. Выложить это сверху пюре и покрыть второй половиной пюре, залить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли.

Блюдо готовят в духовке с умеренной температурой 10 минут. Потом можно достать, посыпать натертым сыром или черным перцем.

К этому блюду хорошо подать салат в зависимости от сезона либо соленья.

Фаршированные помидоры

Ингредиенты на 2 порции: 4 помидора, 20 г ветчины, 100 г творога, 4 картофелины, 4 яйца, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 1,5 стакана молока, черный перец, тертый сыр, соль.

Приготовление: верхнюю часть помидоров срезать в виде крышечки, вырезать мякоть. Посолить помидоры изнутри и перевернуть для сцеживания сока. Ветчину (вареную колбасу, сардельки) мелко нарезать, смешать с частью творога и начинить помидоры на 2/3. (Здесь, как и во многих других рецептах, не указывается конкретный мясной продукт, поскольку это зависит от имеющегося ассортимента и цен в конкретном городе, а также от аппетита читателя, однако в любом случае в 0,5 у. е. вложиться всегда можно.)

Далее надо отделить желтки яиц, выложить по одному на каждый помидор, посолить и поперчить. (Белки собирают в общий сосуд.) Картофель очистить и сварить в небольшом количестве подсоленной воды, приготовить пюре, добавить масло, горячее молоко и остальную часть творога. Когда смесь остынет, к ней надо прибавить белки, взбитые до снежной массы со щепоткой соли и 2-3 каплями уксуса или лимонного сока. Смазать небольшой сосуд жиром и разместить в нем фаршированные помидоры. Промежутки между помидорами заполняют картофельно-творожной массой.

Выпекают блюдо в духовке с умеренной температурой до тех пор, пока пюре не зарумянится. Тогда блюдо можно вынуть и посыпать тертым сыром.

Обратим внимание читателя: замена одного вида колбасных изделий другим позволит несколько разнообразить меню.

К этому блюду желательно подать салат.

Куриная печень

Ингредиенты на 2 порции: 6-8 штук куриной печенки, 1 головка репчатого лука, 5-6 грибов, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 2 яйца, черный перец, соль.

Приготовление: рецептура этого блюда предполагает приготовление нескольких порций, мы расскажем о приготовлении двух.

Итак, взять два небольших сосуда из огнеупорного стекла (глины), смазать маслом, дно покрыть подсоленным нарезанным луком, положить сваренные грибы и печенку (посолить, когда только спечется). Сосуды надо поместить в сильно разогретую духовку на 15 минут, после чего в каждый разбить по 1 яйцу, не размешивая, посолить, поперчить и печь около 5 минут до готовности.

Мозги огретен

Ингредиенты на 3-4 порции: 500 г мозгов, коренья для супа, 1 головка лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, s стакана молока, 1 яйцо, несколько горошин черного перца, лимонный сок, натертый сыр, соль.

Приготовление: предварительно мозги надо вымочить в воде в течение 1-2 часов, после вымачивания вымыть. Коренья и лук очистить и крупно нарезать, варить в течение 15 минут в небольшом количестве воды. Потом в кастрюлю опустить мозги, посолить, добавить 4-5 горошин черного перца и варить еще 15 минут. Кастрюлю снять с огня и поставить охлаждаться. После этого очистить и нарезать мозги ломтиками, посыпать молотым черным перцем и полить растопленным маслом. Мозги выложить в сосуд из огнеупорного стекла и залить соусом, который приготовлен из оставшегося масла, муки, молока и желтка и заправлен лимонным соком и солью. Блюдо запекают в горячей духовке до образования корочки, затем посыпают сыром и оставляют в духовке еще в течение 2-3 минут.

БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК (БЛЮДА ИЗ ЯИЦ) за 0,15 – 0,25 у. е.

Вареные яйца

Одна порция составляет 2 свежих куриных яйца и соль. Яйца моют в холодной воде, опускают в небольшую кастрюльку с водой, доводят до кипения и с момента закипания варят 4 минуты – яйца всмятку.

Как вариант готовят вареные яйца всмятку в рюмке.

Отличительная особенность этого варианта – пестрая соль, в состав которой входят красный молотый перец, чабер, соль.

Яйца после варки в течение 3-4 минут остужают, отрезают верхушки, ложечкой вынимают содержимое и перекладывают в рюмку. Яйца посыпают пестрой солью (можно чабером).

К яйцам хорошо поджарить ломтики хлеба.

Порция вареных яиц вкрутую также состоит из 2 свежих куриных яиц. В качестве специй используются соль, красный и черный перец, пестрая соль или чабер.

Приготовленные яйца чистят и нарезают на 2 или 4 части, солят и заправляют специями по вкусу.

Яйца в рюмке

Ингредиенты на 1 порцию: 1 яйцо, сваренное всмятку, 1 яйцо, сваренное вкрутую, кусочек брынзы, кусочек сыра, 1/2 чайной ложки горчицы, щепотка соли, щепотка красного перца или пестрой соли *(см. рецепт «Вареные яйца»)*.

Приготовление: это самостоятельное блюдо готовят на завтрак (ужин) с поджаренными ломтиками хлеба. Сваренные яйца надо охладить. Содержимое сваренного всмятку яйца помещают в рюмку. Крутое яйцо чистят, мелко рубят, добавляют горчицу и хорошо перемешивают с яйцом, находящимся в рюмке. Все это надо посыпать натертой брынзой, сыром, пестрой солью либо другими специями.

Яйца вареные с брынзой

Ингредиенты на 1 порцию: 1 яйцо, сваренное всмятку,

1 сырое яйцо, 1/2 стакана молока, кусочек брынзы величиной с орех, 1 столовая ложка натертого сыра, черный перец или чабер, соль.

Приготовление: брынзу раскрошить и перемешать с яйцом, сваренным всмятку, в посуде из огнеупорного стекла. Прибавить сырое яйцо, взбитое с молоком и щепоткой соли. Посуду с содержимым поместить на водяную баню на 15-20 минут. Готовое блюдо посыпать тертым сыром, черным перцем или чабером.

К этому блюду желательно приготовить гренки.

Яйца пашированные

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца,1 стакан нежирного бульона (подсоленной воды), 2 столовые ложки винного уксуса, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, черный перец, укроп,1/2 чайной ложки горчицы, щепотка сахара.

Приготовление: бульон доводят до кипения, слегка подкисляют уксусом и солят. Затем в кипящий бульон надо осторожно выпустить два сырых яйца и варить их до побеления белков. После этого яйца вынимают шумовкой и перекладывают в смазанное маслом блюдо. Далее из половины масла и муки готовят шарики и опускают их в кипящую воду. Полученный соус надо снять с огня и заправить солью, черным перцем, горчицей, чесноком и укропом. Оставшееся масло нужно растопить и полить им сверху яйца.

Соус ставят на стол в соуснике.

Это блюдо можно приготовить иначе в зависимости от имеющихся продуктов. Так яйца можно подать не с соусом, а со взбитым кислым молоком, заправленным толченым чесноком, солью, растительным маслом и укропом; с натертым сыром; с разведенным майонезом; с соусом печеного мяса, томатом-пюре или другим соусом.

Приготовление яиц можно упростить, для чего в кипящую воду надо поместить более глубокую шумовку, в которую и выпустить низко яйца.

Вареные яйца по-панагюрски

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, щепотка соли, долька чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, черный перец.

Приготовление: в кипящую подсоленную воду выпускают по

одному яйцу и, как только они побелеют, вы– нимают шумовкой на теплое блюдо. Яйца поливают растопленным маслом, посыпают красным перцем (красным перцем с солью, или чабером) и толченым чесноком.

Яйца в духовке

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, 1/2 стакана свежего молока, 1 чайная ложка сливочного масла, петрушка, соль.

Приготовление: яйца взбить с молоком и щепоткой соли. Смесь вылить в смазанную маслом огнеупорную посуду небольшого размера и поместить на водяную баню в духовку для запекания при умеренной температуре. Готовое блюдо посыпать петрушкой, полить соусом печеного мяса, томатным соусом или кетчупом, кислым молоком или растопленным сливочным маслом.

Фаршированные яйца

Ингредиенты на 1 порцию: 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 чайные ложки паштета, 1 столовая ложка майонеза, соль, черный перец, лимонный сок, горчица.

Приготовление: сваренное яйцо очистить и разрезать на две половинки. Вынуть желток, а белок каждой половины срезать снизу так, чтобы он надежно лежал на тарелке. Желток смешать с паштетом, заправить горчицей, солью, черным перцем. С помощью шприца начинить половинки яиц этой смесью и залить разведенным лимонным соком и окрашенным в какой-либо цвет майонезом (свекольным соком, шпинатным соком и т. п.).

Вот несколько рецептов начинок:

мелко нарезанный лук-порей, 1 чайная ложка горчицы; для гарнира 2 маслины или 1 столовая ложка майонеза, петрушка, лимонный сок;

1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка рыбного паштета, 1 столовая ложка майонеза; для гарнира – 1 рыбка;

1 чайная ложка паштета из брынзы, 1 чайная ложка натертого сыра; для гарнира – тмин;

1 чайная ложка ливерной колбасы или печеночного паштета; для гарнира – маринованные грибы;

1 чайная ложка сваренных телячьих мозгов, майонез.

К приготовленным яичным половинкам добавить морковь, соленые огурцы, маслины, маринованные грибы.

Помидоры, фаршированные вареными яйцами

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, 1 твердый помидор, 2 столовые ложки творога, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1/2 стакана молока, соль, петрушка.

Приготовление: помидоры разрезать пополам и ложечкой выбрать содержимое каждой половинки, посолить изнутри и положить перевернутыми на тарелку для отцеживания сока. Из творога, молока, растительного масла, лимонного сока приготовить смесь, к которой по желанию прибавить немного горчицы, посолить. Яйца сварить в «мешочек», охладить и очистить. В каждую половинку помидора положить по одному яйцу, залить приготовленной смесью и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Помидоры, фаршированные яйцами

Ингредиенты:

яйцо – 2 шт.

помидор – 1 шт.

творог – 2 ст. л

растительное масло – 2 ст. л.

лимонный сок – 1 ч. л.

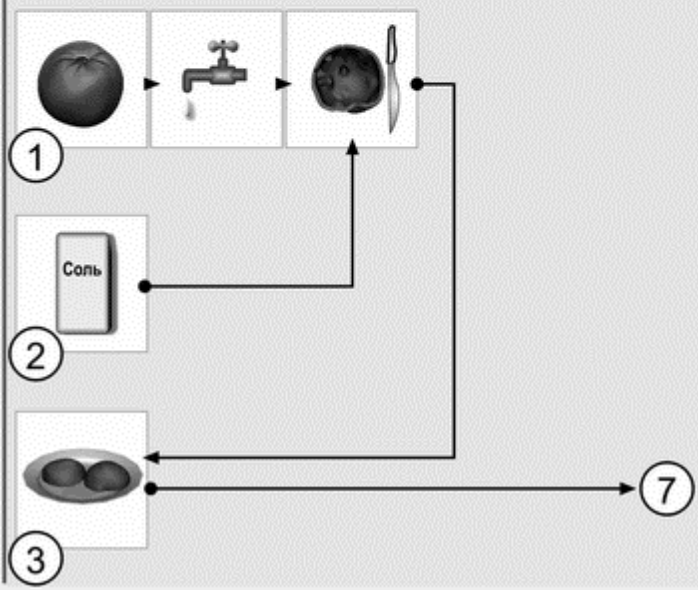
молоко – 1/2 ст.

соль

петрушка

горчица

Приготовление:



Помидоры, фаршированные яйцами
Приготовление:
Масло
Соль
4
5
6
3
7
8
Примечание:
Помидоры разрезать пополам и ложечкой выбрать содержимое каждой половинки, посолить изнутри и положить перевернутыми на тарелку для отцеживания сока.
Из творога, молока, растительного масла, лимонного сока приготовить смесь, к которой по желанию прибавить немного горчицы, посолить.
Яйца сварить в мешочек, охладить и очистить. В каждую половину помидора положить по одному яйцу, залить приготовленной смесью и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Помидоры, фаршированные взбитой яичницей с брынзой

Ингредиенты на 1 порцию: 2 крупных яйца, 2 средней величины помидора, маленькая головка репчатого лука, 50 г брынзы, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка натертого сыра, сок 1/2 лимона, петрушка и 1 стручок острого перца (по желанию).

Приготовление: помидоры готовят иначе: отрезают верхнюю

часть в виде крышечки, ложечкой выбирают содержимое помидора, солят изнутри и кладут для отцеживания сока. Сливочное масло разогревают и в нем припускают мелко нарезанный лук, выбранную часть помидоров с мелко нарезанными крышечками. Через 5 минут вводят последовательно накрошенную брынзу, острый перец без семян и слегка взбитые яйца. Как только белки побелеют, посуду снимают с огня.

Сервируют блюдо так. Кладут подсоленную и размешанную с растительным маслом и лимонным соком мелко нарезанную петрушку, затем помидоры, начиненные яичницей, посыпают натертым сыром.

К помидорам, фаршированным таким образом, нужен белый хлеб.

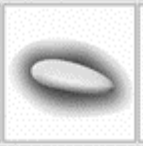
Помидоры, фаршированные яичницей

Ингредиенты:

яйцо – 2 шт.

помидор – 2 шт.

лук – 1 головка

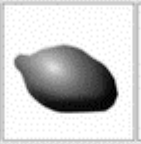


брынза – 50 г

растительное масло – 1 ч. л.

сливочное масло – 1 ч. л.

натертый сыр – 1 ст. л.



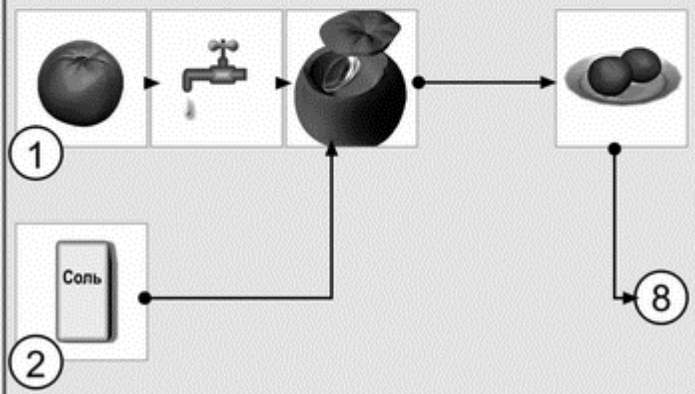
сок 1/2 лимона

петрушка

соль

острый перец

Приготовление:



Помидоры, фаршированные яичницей
Приготовление:
3
4
5
6
7
8
9
10
Масло
Примечание:
У помидоров отрезают верхнюю часть в виде крышечки, ложечкой выбирают содержимое, солят изнутри и кладут для отцеживания сока. Сливочное масло разогревают и в нем припускают мелко нарезанный лук, выбранную часть помидоров с мелко нарезанными крышечками. Через 5 мин вводят последовательно накрошенную брынзу, острый перец без семян и слегка взбитые яйца. Как только белки побелеют, посуду снимают с огня.
Сервируют блюдо так. Кладут подсоленную и размешанную с растительным маслом и лимонным соком мелко нарезанную петрушку, затем помидоры, начиненные яичницей, посыпают натертым сыром.

Вареные яйца с пикантным соусом

Ингредиенты на 2 порции:2 яйца, 2 ломтика ветчины, 2 чайные ложки томата-пюре, 2 средней величины яблока,3 столовые ложки растительного масла, 1 сырой желток, 1 чайная ложка горчицы, несколько капель лимонного сока.

Приготовление: яйцо сварить в «мешочек», охладить под струей холодной воды и очистить. Ломтик ветчины намазать

томатом-пюре и сверху положить на него яйцо (можно завернуть в виде рулета). Из желтка и растительного масла приготовить майонез, смешать с натертыми яблоками, заправить горчицей, лимонным соком и посолить. Приготовленным соусом залить яйцо.

Яйца, запеченные в духовке

Ингредиенты на 2 порции: 4 свежих яйца, 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г копченой грудинки или шпика, 1/2 головки репчатого лука, 4 помидора (1 столовая ложка томата-пюре), 3 столовые ложки муки, 100 г натертой брынзы, 1 стакан молока, 2 столовые ложки растительного масла, соль, черный перец, мускатный орех.

Приготовление: яйца варят 4 минуты, охлаждают и чистят. Далее надо нарезать кубиками помидоры, а копченую грудинку разрезать на 2 или 4 ломтика в зависимости от величины куска. Лук мелко нарезать и потушить в растительном масле до мягкости. Потом на лук кладут копченую грудинку, а на нее – помидоры. Тушат еще 3-4 минуты, после чего посуду надо снять с огня и оставить под крышкой.

Из сливочного масла, муки и молока готовят соус бешамель, к которому, после того как он закипит, нужно прибавить при непрерывном помешивании натертую брынзу, соль, молотый черный перец и натертый индийский орех (на кончике ножа). Тушеные помидоры и копченую грудинку выкладывают в порционные керамические мисочки, сверху кладут вареные яйца, заливают приготовленным соусом и мисочки ставят в духовку на 10-12 минут для запекания.

Яйца на водяной бане

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, 1,5 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли.

Приготовление: смазать сливочным маслом порционную сковородку. Яйца взбить вилкой (без соли) и вылить на сковородку, которую потом поместить на водяную баню и держать до побеления белков. Затем надо растопить остальное масло и залить им яйца, посолить.

Яичница в масляной бане

Ингредиенты на 1 порцию: 2 свежих куриных яйца, 2 столовые ложки растительного масла или жира, соль, красный перец, чабер (по желанию).

Приготовление: жир разогревают в глубокой сковороде и осторожно, чтобы не вылился белок, выпускают яйцо в шумовку и опускают ее в жир. Когда белок побелеет, надо вынуть шумовку с яйцом и выложить яйцо на предварительно подогретое блюдо. Таким же образом готовят и второе яйцо. Подготовленные яйца надо посолить и посыпать красным перцем или чабером. Затем в блюдо надо влить соус. Это может быть густой томатный соус или соус печеного мяса.

К этому блюду можно приготовить гренки.

Взбитая яичница (I способ)

Ингредиенты на 1 порцию: 2 куриных яйца, 1 столовая ложка растительного масла или жира, соль, красный перец, петрушка, чабер (по желанию).

Приготовление: надо хорошо разогреть жир, а яйца взбить в тарелке вилкой так, чтобы белки слились с желтками. Яйца солят и выливают в горячий жир. После небольшой паузы яйца слегка размешивают вилкой, потом посуду снимают с огня. Если яйца жарили не в порционной сковородке, их надо выложить на теплое блюдо и посыпать красным перцем, пестрой солью (красный молотый перец, чабер, соль) или чабером.

Взбитая яичница (II способ)

Ингредиенты на 1 порцию: 2 куриных яйца, 1 столовая ложка жира, 1-2 стручка свежего горького перца, 50 г брынзы, маленькая головка лука, соль, красный перец, петрушка.

Приготовление: жир разогревают в порционной сковородке. Нарезают зеленую часть острого перца (без семян) и выкладывают в жир вместе с мелко нарезанным луком. Жарят, размешивая, и прибавляют взбитые яйца, в которые всыпана накрошенная брынза. Держат на огне 1-2 минуты, надрывают вилкой в нескольких местах и, как только белки начнут белеть, снимают с огня, посыпают красным перцем и нарезанной петрушкой.

Яичница-глазунья

Ингредиенты на 1 порцию: 2 куриных яйца, 1 столовая ложка растительного масла или жира, соль.

Приготовление: это простейшее и весьма распространенное блюдо из яиц. Говорить тут как будто не о чем, однако стоит обратить внимание читателя на широкие возможности разнообразить его за счет имеющихся под рукой продуктов.

Итак, на сковороде надо разогреть масло и выпустить на нее яйца, стараясь при этом не нарушить оболочки желтков. Затем их надо посолить, подержать сковороду на огне еще 1-2 минуты, а затем поставить на 3-4 минуты в горячий духовой шкаф. Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жаренья следует накрыть крышкой или тарелкой. Как только белок станет молочно-белым, яичницу ставят на стол в той же сковороде или на подогретой тарелке.

А теперь о вариантах. Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и др., что есть в данный момент в холодильнике. Понятно, что грибы нужно поджарить до готовности. Затем на поджаренный гарнир надо выпустить яйца, посолить их и поджарить яичницу так, как рассказано выше.

Взбитая яичница с начинкой

Ингредиенты на 1 порцию: 2 куриных яйца, начинка, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки молока.

Приготовление: в маленькой кастрюле растопить сливочное масло, добавить яйца, влить молоко, посолить и взбить вилкой. Потом поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, ее надо снять с огня и еще некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или в чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

Яичницу можно разнообразить, например, овощами, мясными продуктами (ветчиной, копченой грудинкой, сосисками). Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей. А такие продукты, как жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, кладут на готовую яичницу.

Яичница с овощами

Ингредиенты на 3 порции: 6 яиц, 2 небольших моркови, 1 корень петрушки, 1 ломтик сельдерея, 4 гриба, 2 сваренные картофелины, маленькая головка репчатого лука, 1 чайная ложка томата-пюре, несколько изюмин, 50 г сыра, 1-2 столовые ложки сливочного масла (или 3 столовые ложки растительного),1/2 стакана овощного бульона, черный перец, петрушка, соль.

Приготовление: мелко нарезанный лук припустить до мягкости, затем добавить мелко нарезанные овощи, посолить, залить частью бульона и тушить до мягкости. Добавить картофель, изюм, томат-пюре, красный перец и остальную часть бульона, смесь хорошо размешать, сверху вылить слегка взбитые яйца и держать посуду на огне до побеления белков. После этого блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой и натертым сыром.

Овощная яичница, запеченная в духовке

Ингредиенты на 3 порции: 6 яиц, 1 пучок кореньев, 5-6 грибов, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 1 чайная ложка томата-пюре, 3 ломтика шпика или копченой грудинки, 2 столовые ложки растительного масла, виноградный сок, молотый красный перец, петрушка, укроп, соль.

Приготовление: в разогретом растительном масле припускают до мягкости мелко нарезанный репчатый лук, коренья, грибы и чеснок. Потом добавляют томат-пюре и виноградный сок, после чего сосуд снимают с огня.

Отдельно жарят с двух сторон ломтики шпика, посыпают красным перцем и кладут по 1 ломтику в порционные сковородки или керамические мисочки, сверху раскладывают припущенную смесь. Остается сбрызнуть смесь несколькими каплями виноградного сока и залить взбитыми яйцами. Тогда керамические мисочки (кокотницы) помещают в горячую духовку и держат до побеления белков.

Готовое блюдо надо посыпать мелко нарезанной петрушкой и укропом.

Запеченная яичница с кислым молоком

Ингредиенты на 2 порции: 4 яйца, 2 ломтика белого хлеба (без корки), 2 столовые ложки растительного масла, 4-5 листьев зеленого лука, 1/2 стакана процеженного через марлю кислого молока, 2 столовые ложки сливочного масла, черный перец, соль.

Приготовление: на дно огнеупорной посуды кладут ломтики хлеба и сбрызгивают их растительным маслом. Сверху на ломтик хлеба разбивают по 1 яйцу и заливают смесью из кислого молока, взбитого с солью и красным перцем, добавляют мелко нарезанный лук. Кладут маленькие кусочки сливочного масла и ставят посуду в умеренную духовку на 20 минут.

Яичница, запеченная с ветчиной

Ингредиенты на 2 порции: 4 яйца, 100-150 г нежирной ветчины, 3 столовые ложки томата-пюре, 3-4 столовые ложки толченых сухарей, полтора стакана молока, 1 чайная ложка сливочного масла, соль, красный перец.

Приготовление: ветчину надо нарезать кубиками, посыпать сухарями и смешать с томатным пюре. Желтки взбить с молоком и посолить, прибавить осторожно взбитые до плотной снежной массы белки, а затем ветчинную смесь. Подготовленную смесь надо распределить на две порционные сковородки, предварительно смазанные маслом, и поместить на 20 минут в духовку с умеренной температурой.

Омлет натуральный

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, 1 столовая ложка молока и 1 столовая ложка сливочного масла.

Приготовление: омлеты готовят как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами или кладут как начинку и заворачивают в середину омлета.

Омлет дополнят соответствующие его начинке соусы: томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.

Натуральный омлет готовят так. Вливают в миску или кастрюлю яйца, солят, добавляют немного молока и взбивают ложкой или вилкой. Потом массу надо вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно.

Когда яичница начнет густеть, нужно ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая яичнице форму продолговатого пирожка. Потом надо откинуть яичницу швом вниз на тарелку или овальное блюдо и смазать кусочком сливочного масла.

Омлет с сыром

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, 50 г тертого сыра, ломтик мякоти белого хлеба, 2 столовые ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла (маргарина).

Приготовление: мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, добавить сырые яйца, все хорошо взбить ложкой, добавить натертый сыр, посолить, перемешать и вылить на горячую сковороду с маслом. Жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно запечь в духовом шкафу.

Чтобы омлет получился пышным, половину белков надо отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

Точно также можно приготовить омлет с зеленым луком. В этом случае вместо сыра вводят 1 столовую ложку мелко нарезанного лука и жарят, как натуральный омлет.

Омлет с яблоками

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, 100 г яблок, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: свежие не кислые яблоки очищают от кожуры, вырезают сердцевину, нарезают тонкими ломтиками и слегка поджаривают с маслом. Потом на поджаренные яблоки выливают взбитые яйца, перемешивают и жарят, как натуральный омлет.

Омлет с картофелем

Ингредиенты на 1 порцию: 2 яйца, 100 г картофеля, 1 столовая ложка молока и 1 столовая ложка сливочного масла.

Приготовление: сырой картофель чистят, нарезают мелкими кубиками и жарят на сковороде с маслом. Когда картофель будет почти готов, его надо залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

Маринованные вареные яйца

Ингредиенты на 1 порцию: 2 сваренных вкрутую куриных яйца, 2-4 соленые маринованные кильки, растительное масло, 2-3 дольки чеснока, мука, уксус, соль, 1,5 стакана бульона

(подсоленной воды).

Приготовление: в бульоне (воде) в течение 5 минут варят 2-3 дольки чеснока. Очищенную маринованную кильку нарезают и размешивают с растительным маслом, бульоном из-под чеснока и добавляют 1 чайную ложку уксуса, щепотку соли и 3 чайные ложки муки, разведенной в холодной воде. Смесь доводят до кипения и помещают осторожно сваренные или пашированные яйца. Варят 1-2 минуты, после чего яйца вынимают.

К яйцам, приготовленным таким образом, хорошо сварить картофель, сбрызнуть его маслом и посыпать петрушкой.

Яйца «Сюрприз»

Ингредиенты на 2-3 порции: 100-150 г нежирного свиного мяса, 100 г вареной колбасы, ломтик сельдерея, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2-3 яйца (соответственно), 3 столовые ложки растительного масла, кусочек (с грецкий орех) сливочного масла, соль, черный перец.

Приготовление: мелко нарезанный лук припускают в 1 столовой ложке растительного масла. Потом надо добавить мелко нарезанное мясо и колбасу, слегка об– жарить, а затем потушить до мягкости. Отдельно в оставшемся количестве растительного масла припускают мелко нарезанные коренья и добавляют к мясу. Смесь заправить солью, черным перцем и распределяют на порционные сковородки. В середине каждой порции ложкой надо сделать углубление, в которое положить кусочек масла и выпустить яйцо. Затем сковородки надо поместить на несколько минут в горячую духовку (до побеления белков). Готовое блюдо остается только поперчить.

Вареные яйца в овощном желе

Ингредиенты на 3 порции: 6 куриных яиц, 1 сваренная морковь, 150 г (полбаночки) консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки томатного пюре, соль, сахар, уксус (лимонный сок), листья зеленого салата или латука, 1 столовая ложка желатина, растительное масло.

Приготовление: яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и нарезать ломтиками. Вскипятить 3 стакана воды и добавить в нее томат-пюре, соль, щепотку сахара, уксус (лимонный сок). В горячей жидкости при непрерывном помешивании растворить желатин, предварительно замоченный в

2 столовых ложках холодной воды. Смазать мелкий фарфоровый сосуд растительным маслом и налить в него немного подготовленной жидкости. Как только жидкость начнет застывать, сверху надо положить ломтики яйца, кружочки моркови и осторожно залить частью жидкости. Оставшуюся часть жидкости смешать с горошком и аккуратно вылить сверху, после чего фарфоровый сосуд надо поставить в холодное место для застывания. Потом на отдельное блюдо раскладывают листья салата (латука), солят их, сбрызгивают лимонным соком, а сверху выворачивают желе (перед этим дно фарфорового сосуда с желе опускают в горячую воду).

Вареные яйца в томатном желе

Ингредиенты на 4 порции: 4 свежих куриных яйца, 0,5 л томатного сока, 1 стакан майонеза, 5-6 маринованных грибов, 1 вареная морковь, соленые огурцы, 1 столовая ложка желатина, лимонный сок, соль.

Приготовление: томатный сок довести до кипения и при непрерывном помешивании растворить в нем желатин, замоченный перед этим в 2 столовых ложках холодной воды. Затем добавляют соль и лимонный сок по вкусу. В смоченные мисочки столовой ложкой вливают томатный сок с желатином на 1/3 их высоты. Яйца варят вкрутую, чистят и кладут в застывающее желе, после чего заливают их остальной частью желатина и помещают в холодильник. Перед употреблением мисочку надо опустить в горячую воду, а потом вывернуть ее на блюдо. Рядом с желированным яйцом на блюдо кладут майонез, разведенный лимонным соком и смешанный с мелко нарезанными грибами, морковью и солеными огурцами. В качестве гарнира можно использовать свежие помидоры.

Яйца используются в качестве закуски, промежуточного блюда или холодного буфета с салатом в зависимости от сезона.

Яйца с соусом тартар

Ингредиенты на 4 порции: 4 сваренных вкрутую яйца; для соуса: 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука средней величины, 4 соленых огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, растертый черный перец, лимонный сок, соль, петрушка.

Приготовление: сваренные яйца чистят и нарезают

кружочками. На тарелку кладут одно яйцо и заливают соусом, приготовленным следующим образом. Желтки протирают через сито, добавляют натертый на терке репчатый лук и по капле растительное масло при постоянном перемешивании, затем добавляют нарезанные мелкими кубиками яичный белок и соленые огурцы, мелко нарезанную петрушку, соль, черный перец, горчицу и лимонный сок по вкусу. Соус тщательно перемешивают и заливают им яйца.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ за 0,1 – 0,2 у. е.

Салат зеленый с огурцами и помидорами

Ингредиенты на 2 порции: 200 г зеленого салата, 2-3 свежих помидора, 2-3 свежих огурца, 1/2 стакана сметаны или салатной заправки.

Приготовление: листики салата режут на 2-3 части, свежие помидоры и огурцы нарезают кружочками. На салат кладут огурцы и помидоры, поливают сметаной или заправкой, посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из свежей капусты

Ингредиенты на 2-3 порции: 500 г свежей капусты, 100 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

Приготовление: свежую капусту мелко шинкуют, разминают и оставляют на 2-3 часа, после чего солят, добавляют лимонную кислоту и сахар по вкусу, а также сметану. Вместо сметаны салат можно заправить растительным маслом или майонезом. Все тщательно перемешивают.

Салат из свеклы, цветной капусты и сельдерея

Ингредиенты на 2-3 порции: свекла среднего размера, 200 г цветной капусты, корнеплод сельдерея, 100 г сливок, небольшой пучок зеленого лука, соль.

Приготовление: очищенную свеклу и сельдерей натирают на крупной терке, капусту мелко рубят. Овощи смешивают, добавляют соль, сливки и посы-пают зеленым луком.

Салат из свеклы с чесноком

Ингредиенты на 2-3 порции: крупный корнеплод свеклы, 1/2 стакана ядер грецкого ореха или семян тыквы, столовая ложка свекольного уксуса, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: нашинкованную соломкой или натертую на

крупной терке свеклу перемешивают с измельченными ядрами грецких орехов или растертых семян тыквы, чесноком, майонезом и свекольным уксусом. Поливают майонезом и украшают веточками зелени.

Свекольный уксус

Ингредиенты: 1 л отвара свеклы и яблочной кожуры, 150 г свекольного сиропа, яблоко или 1/2 стакана ягод (50 г варенья), 20 г дрожжей.

Приготовление: отвары свеклы и яблочной кожуры смешивают и выдерживают 2-3 дня при комнатной температуре. Затем жидкость процеживают в стеклянную или глиняную посуду, добавляют свекольный сироп, дрожжи, посуду закрывают тканью и ставят в теплое место. Через 3-4 дня начинается брожение. Когда брожение прекратится и осадок опустится на дно, уксус разливают по бутылкам и закупоривают. Хранят в холодном месте. Вместе со свекольным сиропом в отвары можно добавить ломтики яблок или кислых ягод (вишни, зеленого винограда и т. д.) или варенья.

Салат из свеклы и яблок с чесноком

Ингредиенты на 2 порции: средний корнеплод свеклы, яблоко, 2 зубчика чеснока, 80 г майонеза, сахар, соль по вкусу.

Приготовление: свеклу и яблоко натирают на крупной терке, смешивают с мелко нарубленным чесноком, добавляют сахар и соль, заправляют майонезом.

Салат из свеклы с черносливом

Ингредиенты на 2 порции: средний корнеплод свеклы, горсть чернослива, сок 1/3 лимона, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Приготовление: свеклу натирают на крупной терке, промытый и замоченный чернослив (без косточек) нарезают кусочками, все перемешивают, добавляют сок лимона, соль, заправляют майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

Салат из свеклы с белокочанной капустой

Ингредиенты на 2-3 порции: средний корнеплод свеклы, 200 г капусты, 1 головка репчатого лука, небольшой пучок зеленого лука, 1/2 стакана майонеза, молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление: натертую на крупной терке свеклу смешивают с нашинкованной белокочанной капустой, рубленым репчатым луком, добавляют соль, молотый перец. Перед подачей на стол поливают майонезом, посыпают зеленым луком.

Салат из свеклы с огурцами и редисом

Ингредиенты на 2-3 порции: средний корнеплод свеклы, средний свежий огурец, пучок редиса, 1/2 стакана майонеза, пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана алычи.

Приготовление: свеклу натирают на крупной терке, огурцы и редис нарезают соломкой, алычу нарезают дольками. Продукты смешивают, поливают майонезом, посыпают зеленью петрушки и рубленым чесноком.

Салат из свеклы со сладким перцем

Ингредиенты на 2 порции: средний корнеплод свеклы, средний сладкий перец, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка рубленого чеснока, столовая ложка укропа, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: свеклу и перец нарезают соломкой, добавляют рубленый чеснок, горчицу, поливают смесью майонеза со сметаной и посыпают рубленым укропом.

Салат из консервированной маринованной свеклы с луком

Ингредиенты на 3-4 порции: 500-600 г свеклы маринованной нарезанной, 1 головка лука репчатого, полпучка лука зеленого, 2-3 столовые ложки масла растительного.

Приготовление: лук репчатый нарезают тонкими кольцами или полукольцами, смешивают с маринованной свеклой, добавляют масло растительное и перемешивают.

Свеклу укладывают порциями в салатники и при подаче посыпают нарезанным зеленым луком.

Салат из сладкого стручкового перца

Ингредиенты на 3-4 порции: 5-6 стручков перца сладкого, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: сладкий перец промывают, освобождают от плодоножки и семян, опускают в кипящую подсоленную воду и варят 5-10 минут с момента закипания воды. Затем воду сливают, перец охлаждают, нарезают соломкой и заправляют майонезом.

Салат витаминный

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 яблока, 2 помидора, 1 огурец свежий, 1 морковь, 1 корнеплод сельдерея, 1 стакан вишни, сок 1/4 лимона, 1-2 чайные ложки сахара, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: яблоки, помидоры, огурцы нарезают ломтиками, морковь и сельдерей – тонкой соломкой. У вишен удаляют косточки. Нарезанные плоды и овощи соединяют, заправляют соком лимона, сахаром и сметаной. Салат украшают яблоками, вишней, овощами.

Салат из нарезанной или натертой моркови с яблоками

Ингредиенты на 2-3 порции: 4 моркови, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара.

Приготовление: сырую морковь нарезают соломкой, свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками. Морковь соединяют с яблоками, добавляют сахар. Смесь кладут горкой в салатник и поливают сметаной.

Салат из латука, репчатого лука, редиски и петрушки

Ингредиенты на 2 порции: зелень 1 латука, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок редиски, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка уксуса, 1-2 столовые ложки растительного масла, соль.

Приготовление: очищенные и вымытые овощи нарезают: латук – полосками, лук – кусочками, редиску – кружочками, петрушку мелко измельчают. Овощи смешивают, смесь сбрызгивают подсоленной водой, поливают растительным маслом и уксусом. Теперь остается только тщательно размешать продукты.

Салат из свежего зеленого лука и петрушки

Ингредиенты на 1-2 порции: 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, сок 1/2 лимона, 1-2 столовые ложки растительного масла, соль.

Приготовление: очищенный и вымытый зеленый лук мелко нарезать и размешать с мелко нарезанной петрушкой, потом сбрызнуть подсоленной водой, растительным маслом и лимонным соком. Зелень перемешать и сразу же употребить.

Этот салат наиболее подходит для блюда, приготовленного из мяса, жаренного на решетке.

Весенний салат

Ингредиентами на 2 порции: 1 пучок свежего зеленого салата, 1 пучок свежего чеснока, 1-2 пучка редиски, петрушка, растительное масло, соль.

Приготовление: лук и чеснок очистить и нарезать кусочками, а редиску кружочками. Перемешать и залить маринадом, который готовят из уксуса, растительного масла с добавлением соли, растворенной в небольшом количестве воды. Салат тщательно размешать и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из зеленого лука

Ингредиенты на 2 порции: 1 пучок зеленого лука, 2 стебля зеленого чеснока, 2-3 маринованных гриба, 1/2 стакана кислого молока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 желток, сваренного вкрутую яйца, петрушка, укроп, соль.

Приготовление: лук и чеснок мелко нарезать, посолить, перемешать и поместить в салатницу. Залить маринадом, который готовят из растертых желтков, растительного масла и взбитого со щепоткой соли кислого молока. Салат размешать и посыпать мелко нарезанными петрушкой и укропом.

Салат из свежего зеленого лука и творога

Ингредиенты на 2 порции: 1 пучок свежего зеленого лука, 1 стакан творога, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 2-3 стебля петрушки, щепотка черного перца, соль.

Приготовление: творог взбить в глубокой посуде деревянной

ложкой, добавляя растительное масло как при приготовлении майонеза. Очищенный и вымытый лук нашинковать и смешать с мелко нарезанной петрушкой. Сбрызнуть лимонным соком и размешать. Сверху посыпать черным перцем, петрушкой, посолить.

Салат из помидоров с чесноком и томатным соком

Ингредиенты на 3-4 порции: 4-5 помидоров, 2 головки лука репчатого, 1/2 стакана томатного сока, 1/4 стакана уксуса, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 2-3 дольки чеснока.

Приготовление: помидоры нарезают кружочками, лук репчатый – кольцами, все кладут в салатник и поливают смесью из томатного сока, чеснока, растертого с солью, растительного масла, уксуса, перца молотого. Порцию салата посыпают зеленью.

Салат из моркови, помидоров и зеленого лука

Ингредиенты на 3-4 порции: 3 моркови, 2 помидора, 2 огурца, пучка зеленого лука, несколько листьев салата, 1/2 стакана сметаны или майонеза.

Приготовление: морковь натирают на терке с крупными отверстиями или нарезают тонкой соломкой, помидоры нарезают кружочками, свежие огурцы – ломтиками. Лук зе– леный шинкуют, часть зеленого салата нарезают. Подготовленные продукты смешивают, заправляют сметаной или майонезом, солят и укладывают горкой. Салат украшают огурцами, помидорами, листьями салата, посыпают зеленью.

Салат из моркови и зеленого горошка

Ингредиенты на 3-4 порции: 4 моркови, 1/2 стакана зеленого консервированного горошка, 3 яблока, 1/2 стакана майонеза или сметаны.

Приготовление: морковь и яблоки нарезают мелкими кубиками или соломкой. Складывают в салатник, добавляют зеленый горошек, заправляют соусом майонез или сметаной, добавляют сахар, соль и перемешивают.

Салат украшают листиками салата, нарезанными яблоками и морковью.

Салат из моркови со сметаной и медом

Ингредиенты на 3-4 порции: 5-6 морковок, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки меда, лимонная кислота по вкусу.

Приготовление: морковь нарезают соломкой, заправляют сметаной, медом, лимонной кислотой, разведенной водой, и тщательно перемешивают.

Салат из моркови, яблок и изюма

Ингредиенты на 3-4 порции: 4 морковки, 3 яблока, 2 столовые ложки изюма, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная кислота по вкусу.

Приготовление: изюм перебирают, промывают и замачивают в кипяченой воде в течение 25-30 минут.

Подготовленные морковь и яблоки нарезают соломкой, соединяют со сметаной, изюмом, сахаром, солью, разведенной в воде лимонной кислотой и тщательно перемешивают.

Салат украшают яблоками и морковью.

Салат из сырых овощей

Ингредиенты на 3-4 порции: 1-2 моркови, 1 корнеплод сельдерея, 2 помидора, 2 огурца свежих, полпучка лука зеленого, 200 г капусты белокочанной, 1/2 стакана сметаны или майонеза.

Приготовление: очищенные корнеплоды нарезают соломкой, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают, салат заправляют майонезом или поливают сметаной перед употреблением.

Ассорти «Дойна»

Ингредиенты на 3-4 порции: 4 помидора, 4 огурца, 4 перца сладкого, пучок лука зеленого, 100 г брынзы, 100 г масла сливочного.

Приготовление: у промытых среднего размера огурцов срезают верхушки, у помидоров вырезают плодоножки, у перца удаляют плодоножки вместе с семенными коробками, лук зеленый чистят и промывают.

В салатник кладут пищевой лед, на него сверху – подготовленные овощи, кусочки брынзы, масло сливочное и

веточки зелени. Брынзу и масло нарезают корбовочным ножом.

Салат «Ачик-чучук»

Ингредиенты на 3-4 порции: 8 помидоров, 2 головки лука репчатого, 1 перец красный.

Приготовление: помидоры нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук нарезают полукольцами, горький стручковый перец мелко шинкуют. Подготовленные продукты перемешивают, солят и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из редиса с огурцами

Ингредиенты на 3-4 порции: 3 пучка редиса, 3 огурца, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: помытые и очищенные редис и огурцы нарезают тонкими ломтиками, яичный белок сваренного вкрутую яйца мелко рубят, желток растирают со сметаной. Продукты соединяют, солят, перемешивают, укладывают горкой в салатник, посыпают измельченным яичным белком и зеленью.

Как вариант, желток и белок вареного яйца можно не измельчать, а использовать для оформления салата, порезав яйцо кольцами.

Салат «Весна»

Ингредиенты на 3-4 порции: кочан салата, 2 пучка редиса, 2 огурца, пучок лука зеленого, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны.

Приготовление: зеленый салат нарезают крупными кусками, редис и свежие огурцы – тонкими кольцами или полукольцами, зеленый лук шинкуют. Подготовленные продукты соединяют с половиной сметаны, выкладывают в салатник и поливают оставшейся сметаной, украшают яйцами, листиками салата, свежими огурцами, редисом, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редиски

Ингредиенты на 2 порции: 2 пучка редиса, 1 стебель лука-порея, 1/2 лимона, 1-2 столовые ложки растительного масла,

черный перец, соль.

Приготовление: очищенный и вымытый редис нарезать кружочками, залить половиной смеси, приготовленной из лимонного сока, растительного масла, соли и щепотки черного перца, и оставить на 10 минут. Остальной частью смеси заливают мелко нарезанный лук-порей, который потом добавляют к редису.

Салат из лука-порея и маслин

Ингредиенты на 2 порции: 2-3 стебля лука-порея, 1/3 стакана томатного сока (можно развести 3 чайные ложки томата-пюре в 1/2 стакана холодной воды), 10 маслин, 3-4 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль и черный перец.

Приготовление: очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком, заправленным солью и лимонным соком. Затем надо доба– вить очищенные от косточек маслины, растительное масло и черный перец. Салат размешать, посы– пать мелко нарезанной петрушкой. Если позволяет бюджет, этот салат можно украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

Салат из свежих огурцов (I способ)

Ингредиенты на 1 порцию: 1 огурец, несколько капель растительного масла, уксус, соль, укроп.

Приготовление: вымытый и очищенный от кожуры огурец (если молодой, можно не чистить) нарезать кружочками, посолить, выложить в салатник и залить смесью уксуса и растительного масла. Посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из свежих огурцов (II способ)

Ингредиенты на 1 порцию: 1 огурец, соль, уксус, горчица, укроп, лук-порей, 1-2 столовые ложки сметаны, несколько капель лимонного сока, растительное масло, соль, черный перец.

Приготовление: вымытый и неочищенный от кожуры огурец нарезать кружочками, выложить в салатник, посолить и залить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы. После этого блюдо сверху надо зап– равить сметаной и посыпать мелко нарезанным луком-пореем и черным перцем, посолить, сбрызнуть

уксусом или лимонным соком, посыпать укропом.

салат Комбинированный из свежих овощей

Ингредиенты на 2 порции: зелень одного кочанного салата, кусочек корня молодого сельдерея, 2-3 молодые моркови, 1 столовая ложка изюма, 1 столовая ложка мелко нарезанного миндаля, 1 чайная ложка сахара, щепотка соли, лимонный сок.

Приготовление: овощи очистить и тщательно вымыть. Корень сельдерея и морковь натереть на терке и размешать с изюмом, миндалем и сахаром, растворенным в небольшом количестве воды. Из середины зеленого салата выбрать молодые листья, сбрызнуть подсоленной водой и несколькими каплями лимонного сока. На каждый лист выложить смесь, также сбрызнув лимонным соком.

Салат из свежих помидоров

Ингредиенты на 1 порцию: 2 помидора средней величины (один потверже, другой мягкий), 1-2 столовые ложки растительного масла, соль, петрушка, по желанию несколько капель лимонного сока.

Приготовление: помидоры вымыть и очистить от кожуры. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать с растительным маслом. Другой помидор нарезать на дольки, разложить сверху нарезанной петрушки и залить соком натертого помидора. Сверху посыпать петрушкой, по желанию салат можно сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока.

Салат из свежих помидоров с луком

Ингредиенты на 2 порции: 3-4 твердых зрелых помидора, 2-3 головки сладкого красного лука, 3-4 столовые ложки растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Приготовление: лук очистить, нарезать тонкими полосками и посолить. Половину лука поместить в салатник, сверху разложить очищенные и нарезанные на дольки помидоры и посолить. Затем положить остальную часть лука и сбрызнуть растительным маслом. При подаче на стол салат посыпать смесью из мелко нарезанных петрушки и укропа.

Салат из свежих помидоров с заливкой из кислого молока

Ингредиенты на 2-3 порции: 4 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стебель лука-порея (белая часть), по 1 пучку петрушки и укропа,1/2 стакана отцеженного через марлю кислого молока, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль.

Приготовление: вымытые помидоры очистить и нарезать на дольки. Петрушку и укроп мелко нарезать и посолить. Лук-порей нарезать тонкими колечками, вареные яйца – дольками. Отцеженное кислое молоко взбить с растительным маслом и солью. Дно салатницы покрыть половиной петрушки и укропа, сверху разложить дольки помидоров и кольца лука-порея, залить частью кислого молока. Потом надо выложить оставшиеся помидоры и лук-порей и залить заливкой. Салат посыпать петрушкой и укропом. Украсить дольками яиц.

Салат из свежих помидоров с майонезом и кислым молоком

Ингредиенты на 2-3 порции: 4-5 зрелых помидоров, 2 столовые ложки майонеза, 4 столовые ложки отцеженного кислого молока, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 яблока, укроп, петрушка, несколько листочков сельдерея, соль, черный перец и лимонный сок по желанию.

Приготовление: майонез и кислое молоко смешать и заправить черным перцем и лимонным соком, прибавить мелко нарезанные лук-порей, петрушку, укроп и листья сельдерея и посолить. После этого добавить очищенные от кожуры и нарезанные кубиками яблоки. На дно салатницы положить помидоры, нарезанные дольками, сверху – майонезную смесь и остальные помидоры. Салат посыпать петрушкой и дать постоять 15-20 минут.

Салат из консервированных красных помидоров

Ингредиенты на 2-3 порции: 4-5 очищенных от кожуры консервированных красных помидоров, 2 головки репчатого лука, 15-20 маслин, 4 столовые ложки растительного масла, соль, несколько капель лимонного сока или уксус (по желанию).

Приготовление: лук нарезать на тонкие полоски, посолить и разделить на 2 части. Одну часть положить на дно салатницы, сверху уложить нарезанные дольками помидоры и покрыть остальной частью лука. Залить соком из помидоров,

предварительно смешанным с растительным маслом и заправленным по вкусу лимонным соком (или уксусом). Салат поместить в холодное место на 20-30 минут. Как праздничный вариант этого салата, перед подачей на стол сверху его можно украсить маслинами.

Салат из свежих овощей

Ингредиенты на 3 порции: 4-5 зрелых красных помидоров, 1 молодой огурец средней величины, 1 стручок острого перца, 2 головки репчатого лука, 4-5 стручков зеленого перца, 100 г рассольной брынзы, 1 пучок петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, несколько капель уксуса, соль.

Приготовление: лук мелко нарезать. Зеленый перец очистить от плодоножек и семян и нарезать полосками. Острый перец мелко нарезать. Огурец почистить (если молодой, кожуру можно не снимать), разрезать по длине на 4 части и затем поперек кубиками. Все хорошо перемешать и посолить. Смесь оставить в салатнице или разложить в порционные тарелочки. Полить растительным маслом и гарнировать натертой брынзой и петрушкой, сбрызнуть (по желанию) уксусом.

Салат из свежих овощей

Ингредиенты на 2 порции: 2-3 перца, 4 помидора, 1 огурец, 2 головки репчатого лука, 1/2 чайной ложки натертого хрена, 2-3 дольки чеснока, 2 столовые ложки натертой брынзы, 1-2 пучка укропа, 1-2 пучка петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль, несколько капель уксуса.

Приготовление: очищенный от семян перец и лук нарезать тонкими полосками, огурцы – кубиками, помидоры – дольками. Овощи смешать и залить смесью, приготовленной из растительного масла, уксуса, растертого с солью чеснока и хрена. Сверху овощи посыпать натертой брынзой и мелко нарезанными укропом и петрушкой.

Салат из свежих овощей с яйцами

Ингредиенты на 2-3 порции: 1-2 кочана салата, 4 помидора, 1 небольшой огурец, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки растительного

масла, лимонный сок, черный перец, соль.

Приготовление: приготовить смесь из растительного масла, лимонного сока, черного перца и соли. Овощи хорошо вымыть. Салат нарезать крупно, помидоры – дольками, огурец (не очищая от кожуры) – кольцами, яйца – на четыре дольки. Приготовленные продукты смешать, залить маринадом и хорошо размешать. Смесь посыпать сверху мелко нарезанным луком-пореем. Этот салат надо употреблять сразу же после приготовления.

Салат из свежих овощей с медом

Ингредиенты на 2-3 порции: 3-4 морковки, 2-3 яблока, 2-3 столовые ложки толченых грецких орехов, 2-3 стебля с листьями сельдерея, 2-3 столовые лож– ки растительного масла, немного натертой цедры, сок 1/2 лимона, 2-3 столовые ложки меда, петрушка, щепотка соли.

Приготовление: очищенные морковь и яблоки натереть на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки. Добавить грецкие орехи, цедру, лимонный сок и растительное масло. Все перемешать и распределить на порционные тарелочки, в каждую порцию добавить пчелиный мед.

Осенний салат

Ингредиенты на 2-3 порции: 2-3 морковки, 1/2 средней репы, 1/2 корня сельдерея, 4-6 помидоров, 1/2 стакана майонеза, петрушка, укроп, лимонный сок (уксус), соль.

Приготовление: очищенные и вымытые морковь, репу и корень сельдерея натереть на терке, помидоры нарезать кубиками. Смесь посолить, заправить уксусом (лимонным соком) и залить майонезом. Салат посыпать мелко нарезанными укропом и петрушкой.

Салат из сахарной свеклы с майонезом

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 средний корнеплод свеклы, 1 кислое яблоко, 1/2 лимона, 2-3 столовые ложки майонеза, щепотка натертой цедры.

Приготовление: очищенные сахарную свеклу и яблоки натереть на терке и заправить по вкусу лимонным соком и

натертой цедрой, прибавить майонез и все тщательно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 кочан капусты, 2 сладких яблока, 1 корень хрена, 2 столовые ложки толченых грецких орехов, сок 1/2 лимона (1 столовая ложка винного или фруктового уксуса), соль, 1 чайная ложка сахара, черный перец.

Приготовление: очищенную капусту нашинковать, посолить и растереть. Яблоки и хрен очистить и натереть на терке, смешать с капустой и сбрызнуть лимонным соком и водой, в которой разведены соль и сахар. Все тщательно перемешать и добавить черный перец. Салат посыпать толчеными орехами.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Ингредиенты на 2 порции: 1/2 кг кочана белокочанной капусты, 2 моркови, соль, уксус, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Приготовление: капусту и морковь вымыть и очистить. Капусту нашинковать, посолить и размять. Морковь натереть, размешать с капустой и залить маринадом, приготовленным из уксуса и растительного масла.

Салат из свежей капусты и других овощей

Ингредиенты на 2-3 порции: 1/4 кочана белокочанной капусты, 2 стручка зеленого перца, 2-3 красных помидора, 1 головка репчатого лука, несколько капель чесночного сока, петрушка, 2-3 стебля с листьями сельдерея, черный перец, тмин, растительное масло, лимонный сок.

Приготовление: овощи очистить и вымыть. Капусту мелко нашинковать, посолить и размять, посыпать толченым тмином. Перец и лук нарезать полосками, а помидоры – дольками. Овощи перемешать с мелко нарезанными петрушкой и зеленью сельдерея, посолить и сбрызнуть лимонным соком. За полчаса до обеда влить несколько капель чеснока по вкусу, растительное масло и посыпать растертым черным перцем.

Салат выкладывают в середину тарелки горкой, украшают дольками красных помидоров и петрушкой.

Салат из свежей капусты с майонезом

Ингредиенты на 2-3 порции: 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 2 моркови, 2-3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль, петрушка.

Приготовление: очищенную и вымытую капусту нашинковать и растереть с солью, прибавить натертую морковь и зеленый горошек. Добавить лимонный сок и майонез, все тщательно перемешать. Салат украсить кружочками вареного яйца и помидоров, посыпать нарезанной петрушкой.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты на 3-4 порции: кочан капусты краснокочанной, полстакана уксуса, 2-3 столовые ложки масла растительного, 2-3 чайные ложки сахара, корица молотая и гвоздика по и вкусу.

Приготовление: подготовленную красно-кочанную капусту нарезать соломкой, положить на стол с мраморной или деревянной столешницей, посыпать мелкой солью (15-20 г на 1 кг капусты), перемешать, дать полежать 15-20 минут и энергично перетирать до тех пор, пока не выделится сок, а капуста не приобретет мягкую консистенцию. Перетертую капусту отжать, переложить в посуду, добавить столовый уксус, отвар корицы и гвоздики. Растительным маслом капусту заправить перед подачей на стол.

Приготовление отвара: в 1/2 стакана воды добавить корицу, гвоздику, сахар и довести до кипения, затем настоять 30 минут, процедить и охладить.

Салат из квашеной капусты с луком

Ингредиенты на 3-4 порции: пол-литровая баночка капусты квашеной, полпучка лука зеленого, 1/2 стакана клюквы, 1 яблоко, 1 столовая ложка сахара, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Приготовление: к квашеной капусте добавить перебранную промытую клюкву, тонкими ломтиками нарезанные свежие яблоки, шинкованный зеленый лук, масло растительное, сахар, соль и все хорошо перемешать.

Вместо свежих яблок можно добавить моченые или

маринованные (без сердцевины), вишню маринованную, а также финики без косточек. Зеленый лук можно заменить луком репчатым или пореем. Клюкву можно заменить таким же количеством капусты.

Салат из квашеной капусты с маринадами

Ингредиенты на 3-4 порции: пол-литровая баночка капусты квашеной, 3-4 столовые ложки брусники маринованной, 2 маринованных яблока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки растительного масла,1/2 стакана маринадной жидкости от маринованных яблок или брусники, щепотка корицы молотой,3-4 гвоздики.

Приготовление: белокочанную капусту, квашенную целыми кочанами, нарезать кусками квадратной формы (25х25 мм), предварительно удалив кочерыжки.

Маринованную бруснику и яблоки отделить от маринадной жидкости. Яблоки с удаленной сердцевиной разрезать дольками на 4-8 частей. В заливку маринованных фруктов положить корицу, гвоздику, довести до кипения и охладить.

Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в посуду, пересыпая каждый слой сахаром, и залить процеженной заливкой, добавить растительное масло и поставить на 2-3 часа в холодное место.

Перед употреблением салат тщательно перемешать и посыпать зеленью.

Салат из свеклы с майонезом

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 небольшой корнеплод свеклы, 1-2 кислых яблока, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, сок 1 лимона, 2-3 столовые ложки майонеза, соль.

Приготовление: вымытые и очищенные свеклу и яблоки натереть на терке. Огурцы нарезать мелки– ми кубиками, а лук – тонкими полосками. Овощи перемешать, добавить лимонный сок, горошек, майонез, соль. Салат тщательно перемешать и украсить кружочками вареного вкрутую яйца.

Салат из редьки с огурцами и сметаной

Ингредиенты на 3-4 порции: редька среднего размера,

2 огурца, пучок зеленого лука, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: нарезанную соломкой или натертую редьку смешать с нарезанными тонкими ломтиками огурцами, частью нашинкованного лука, сметаной, солью и перемешать. Порцию салата посыпать оставшимися луком и мелко нарезанной зеленью. Вместо сметаны салат можно заправить майонезом.

Салат из редьки

Ингредиенты на 2 порции: 1 редька, 1 небольшая головка репчатого лука, петрушка, уксус, расти– тельное масло, соль.

Приготовление: очищенную и вымытую редьку натереть на терке и смешать с нарезанным луком. Посолить и сбрызнуть уксусом и растительным маслом, перемешать и посыпать петрушкой.

Салат из редьки (I способ)

Ингредиенты на 2 порции: 1 редька, 1 пучок зеленого лука, 1 зеленый салат, петрушка, уксус, растительное масло, 6-8 маслин, соль.

Приготовление: редьку очистить, вымыть, натереть на терке и заправить уксусом, растительным маслом и солью. Подготовленную редьку выложить в тарелку горкой и вокруг разложить смесь из мелко нарезанного зеленого салата, зеленого лука и петрушки, посолить, заправить уксусом и растительным маслом. Салат украсить маслинами без косточек.

Салат из редьки (II способ)

Ингредиенты на 2 порции: 1 редька, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль.

Приготовление: редьку очистить, вымыть и натереть на терке. Далее ее надо заправить заливкой, приготовленной из сметаны, растительного масла и соли. Салат посыпать сверху мелко нарезанным укропом.

Салат из редьки и редиски

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 редька, 1 пучок редиски,

1 столовая ложка томатной пасты, 1 стебель лука-порея (белая часть), 1/2 стакана кислого молока, 3 столовые ложки растительного масла, уксус, черный перец, петрушка.

Приготовление: редьку очистить, вымыть, натереть на терке и слегка отжать. Редиску нарезать на четыре дольки. Подготовленные редьку и редиску перемешать и залить соусом, приготовленным из кислого молока, томатной пасты, растительного масла, соли, черного перца. Перед самым обедом салат надо посыпать мелко нарезанным и подсоленным луком-пореем и петрушкой.

Салат из дыни, арбуза, слив и винограда

Ингредиенты на 3-4 порции: 200 г арбуза, 200 г дыни, стакан сливы, 1/2 стакана винограда, 3-4 листа салата, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: мякоть арбуза и дыни нарезать ломтиками или кубиками, мякоть слив – дольками, салат – соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград, выложить в салатник, полить сметаной и украсить фруктами и листиками салата.

Салат из апельсинов или мандаринов

Ингредиенты на 3-4 порции: 4 апельсина или 12 мандаринов, 4 столовые ложки сахара, 1/2 стакана воды, 1 столовая ложка цедры апельсинов или мандаринов.

Приготовление: очищенные от кожицы и белой мякоти апельсины или мандарины нарезать тонкими кружочками, выложить горкой в салатник и полить охлажденным сахарным сиропом с добавлением нарезанной соломкой и бланшированной цедры.

Приготовление сиропа: сахар залить горячей водой, довести до кипения, проварить, снять пену, процедить, добавить цедру и охладить.

Салат из фруктов

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 апельсин, 1 яблоко, 1 банан, 1 груша, 4 мандарина, 100 г ананаса, 1/2 стакана винограда, 1/2 стакана сметаны, полторы столовых ложки сахара, лимонная

кислота по вкусу.

Приготовление: подготовленные фрукты нарезать, смешать с виноградом, сметаной и сахаром.

Салат из маринованных грибов

Ингредиенты на 3-4 порции: стакан грибов маринованных белых (без маринадной жидкости), 3 картофелины, 2 огурца соленых, 1 головка лука репчатого, 1/2 стакана заправки для салатов.

Приготовление: грибы отделяют от маринадной жидкости, промывают, соединяют с нарезанными овощами и луком и заправляют салатной заправкой.

Салат яичный (из куриных яиц)

Ингредиенты на 3-4 порции: 6 яиц, 1-2 огурца соленых, 1 головка лука репчатого, 1/2 столовой ложки горчицы, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: соленые огурцы очистить от кожи и семян. Сваренные вкрутую яйца, лук и огурцы по отдельности нарезать очень мелко, соединить, добавить майонез, столовую горчицу, соль и хорошо перемешать. Перед употреблением посыпать зеленью (зеленым луком). Салат из яиц можно использовать и для приготовления бутербродов.

Салат из моркови, свеклы и огурцов

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 морковки, 1 корнеплод сельдерея, небольшая свекла вареная, 1-2 огурца, 5-6 листьев салата, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: морковь и сельдерей натереть на терке. Свеклу, свежие огурцы, листики салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. Перед употреблением посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из яблок и моркови с грецкими орехами

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 моркови ,3 яблока, 1 стакан

грецких орехов (ядер), 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезать соломкой или тонкими ломтиками. Дробленые ядра орехов соединить с морковью и яблоками, добавить майонез, соль и перемешать. Перед употреблением салат украсить ломтиками яблок и листиками салата.

Салат из кольраби

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кольраби, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка уксуса.

Приготовление: кольраби очистить от кожицы, нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями, заправить сметаной, смешанной с майонезом, уксусом, солью и хорошо перемешать. Перед употреблением посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов

Ингредиенты на 3-4 порции: пучок молодого шпината, полпучка лука зеленого, 5-6 листьев салата зеленого, 3 огурца свежих, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1/2 чайной ложки горчицы (готовой), 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка сахара.

Приготовление: перебранные и хорошо промытые шпинат и салат разрезать на 2-3 части или нарезать соломкой. Свежие огурцы нарезать ломтиками или соломкой. Подготовленные продукты соединить. Желток вареного яйца растереть с солью, сахаром, горчицей, смешать со сметаной, уксусом и заправить этой смесью салат. Перед употреблением посыпать мелко нарубленным яичным белком и мелко нарезанной зеленью.

Салат из шпината с овощами

Ингредиенты на 3-4 порции: пучок молодого шпината, 2 огурца свежих, 1 помидор, пучок лука зеленого, 2 яйца, 1/2 стакана смеси (1:1) сметаны и майонеза.

Приготовление: перебранные и тщательно промытые листики шпината разрезать на несколько частей или нарезать соломкой. Огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками, яйца нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить

шинкованный зеленый лук и заправить смесью сметаны с майонезом. При подаче украсить овощами, яйцом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из овощей и яблок с яйцом

Ингредиенты на 3-4 порций: 100 г капусты белокочанной, 1 морковь, 1 репа, 1 патиссон, 1 яблоко, 1 пастернак, 1 корнеплод сельдерея, полпучка лука зеленого, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: капусту, корнеплоды, патиссоны, яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить с нарезанным яйцом, майонезом и осторожно перемешать. Перед употреблением посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат витаминный (по-таджикски)

Ингредиенты на 3-4 порции: половина небольшого кочана капусты белокочанной, 2 моркови, 2-3 перца стручкового, 5-6 листьев салата, горсть щавеля, укроп, петрушка, 1 стакан сливок.

Приготовление: подготовленные капусту и перец стручковый нарезать тонкой соломкой, посолить и оставить на 10-15 минут. Салат зеленый, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать, морковь натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить сливками.

Салат из помидоров и яиц

Ингредиенты на 3-4 порции: 3-4 помидора, 1 огурец свежий, 1 огурец соленый, 3-4 яйца, полпучка лука зеленого, 3-4 листа салата зеленого, 5-6 зубчиков чеснока, 1 чайная ложка сахара, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: помидоры, огурцы и яйца вареные нарезать кружочками, лук зеленый мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить с частью зеленого лука, добавить растертый с солью чеснок, сахар, сметану и все аккуратно перемешать. Салат выложить в салатник, украсить листиками салата и посыпать зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с морковью и фруктами

Ингредиенты на 3-4 порции: 1/4 кочана капусты белокочанной, 2 моркови, 2 яблока, 2 апельсина, 100-150 г ананасов свежих или консервированных, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1/4 лимона.

Приготовление: капусту нарезать короткой соломкой. Вареную морковь и очищенные от кожи и зерен апельсины – тонкими ломтиками. Очищенные от сердцевины яблоки нарезать соломкой, ананасы – кубиками. Все смешать, заправить сметаной, сахаром и лимонным соком.

Салат из перца

Ингредиенты на 2-3 порции: 4-5 стручков сладкого перца, 2 крупных помидора, 1 огурец, 1-2 головки лука, 1-2 капли чесночного сока, 1 стакан кислого молока, 4 столовые ложки растительного масла, укроп и петрушка, лимонный сок (уксус), 1 столовая ложка томата-пюре.

Приготовление: сначала готовят заливку из кислого молока, томата-пюре, растительного масла, лимонного сока, укропа, петрушки, соли, черного перца (по желанию). Очищенный от семян перец и лук нарезать тонкими полосками, посолить и выдержать 10 минут, после чего смешать с заливкой. Порцию салата украсить дольками помидоров и кружочками огурца, можно добавить (на любителя) несколько капель чесночного сока.

Комбинированный салат из свежего перца

Ингредиенты на 3 порции: 3-4 стручка сладкого перца, 5 помидоров, 2 головки репчатого лука, петрушка, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Приготовление: очищенный от семян перец и лук нарезать тонкими полосками, посолить и слегка протереть. Затем добавить мелко нарезанную петрушку, смесь оставить на 5-6 минут. Два мягких помидора натереть на терке, посолить и залить растительным маслом, остальные помидоры нарезать кубиками и прибавить к перцу и луку. Полученную смесь размешать. Сверху салат полить соком из натертых помидоров и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из свежих овощей и сыра

Ингредиенты на 2-3 порции: 100 г сыра, 3-4 помидора, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, 3-4 столовые ложки растительного масла, черный перец, соль, несколько капель уксуса.

Приготовление: сыр нарезать кубиками, помидоры – дольками, очищенный огурец – кружочками, а лук – полосками. Прибавить укроп и соль, тщательно размешать. Посыпать черным перцем и сбрызнуть растительным маслом и несколькими каплями уксуса (на любителя).

Салат из кабачков

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 небольших молодых кабачка, 2 морковки, 1 стебель свежего чеснока вместе с перьями, 2-3 помидора, 2 пучка петрушки, 2 пучка укропа, растительное масло, соль, лимонный сок.

Приготовление: морковь и кабачки очистить, вымыть, натереть на терке и размешать с нарезанным укропом и петрушкой. Сбрызнуть лимонным соком и посолить, оставить на несколько минут, а затем полить растительным маслом и гарнировать нарезанным свежим чесноком и дольками помидоров.

Комбинированный салат из свежих овощей

Ингредиенты на 2 порции: 2-3 свежих огурца, 2 головки репчатого лука, 2 яблока, 1 столовая ложка томата-пюре, 2 столовые ложки растительного масла, черный перец, петрушка, лимонный сок и соль.

Приготовление: очищенные яблоки, огурцы и лук нарезать кубиками. Из томатного пюре, соли, черного перца, растительного масла и нескольких капель лимонного сока приготовить маринад и залить им подготовленные овощи. Салат посыпать петрушкой и оставить на полчаса, после чего он приобретет необходимую кондицию.

Салат из чеснока, творога и петрушки

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 пучок зеленого чеснока, 250 г творога, 2-3 столовые ложки кислого молока, 2-3 столовые ложки толченых грецких орехов, 1/2 стакана растительного масла,

1 пучок петрушки, лимонный сок, натертая цедра, черный перец, соль.

Приготовление: очищенные чеснок и петрушку пропустить через мясорубку, после чего растереть в ступе. При постоянном помешивании, как при приготовлении майонеза, прибавить растительное масло. Творог размешать с кислым молоком, заправить щепоткой лимонной цедры, лимонным соком, черным перцем, посолить и смешать с чесночно-петрушечным пюре. Порцию салата посыпать толчеными орехами.

Салат из свежих овощей и творога

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 свежий огурец, 1 стебель лука-порея, 3-4 помидора, 250 г творога, 2-3 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, укроп, петрушка, соль.

Приготовление: помидоры и огурцы нарезать кубиками, заправить солью, лимонным соком и полить растительным маслом. Творог размешать с молоком и протереть через сито, смешать с мелко нарезанным укропом, петрушкой, луком-пореем и с подготовленными овощами.

Украсить салат дольками помидоров.

Салат из сладкого перца и творога

Ингредиенты на 2-3 порции: 4-5 стручков сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томатного пюре, 250 г творога, немного свежего молока, тмин, горчица, лимонный сок, петрушка, укроп, соль.

Приготовление: мелко нарезать сладкий перец. Творог размешать с небольшим количеством молока, протереть через сито, смешать с мелко нарезанными укропом, петрушкой и репчатым луком, добавить томат-пюре, небольшое количество горчицы, растертой с солью, тмином и лимонным соком. Размешать с мелко нарезанным сладким перцем.

Салат из зеленого горошка

Ингредиенты на 2-3 порции: 300 г консервированного зеленого горошка, 1-2 кислого яблока, 1 головка репчатого лука, 5 столовых ложек майонеза, 100 г нарезанного кубиками желтого

сыра, сок 1/2 лимона, черный перец, соль.

Приготовление: яблоки и лук натереть на терке и смешать с горошком, майонезом и сыром. Добавить черный перец, лимонный сок, посолить. Салат перемешать и оставить на 1-2 часа в холодном месте.

Этот салат хорошо сочетается с теплыми сосисками.

Комбинированный салат пикантный

Ингредиенты на 3-4 порции: 150 г вареной колбасы, 2 стручка сладкого перца, 1 стебель лука-порея (1 головка репчатого лука), 2 пучка редиски, 1 яблоко, 1 стакан очищенных от косточек вишен, 3-4 столовые ложки растительного масла, лимонный сок, 3 сваренных вкрутую яйца, петрушка, соль.

Приготовление: колбасу нарезать кусочками, перец – полосками, редиску – кружочками, лук-порей – колечками, а яблоки натереть на терке. Подготовленные продукты смешать, добавить вишню, посолить и полить растительным маслом, добавить несколько капель лимонного сока. После этого салат желательно поместить на несколько минут в холодное место. Салат украсить нарезанными яйцами и мелко нарезанной петрушкой.

Салат смешанный из солений

Ингредиенты на 2-3 порции: 2-3 зеленых помидора, 1 морковь, несколько кочешков цветной капусты, 1 стручок острого перца, 1 соленый огурец, 4-6 маринованных грибов, 1-2 головки репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла.

Приготовление: соленья отцедить от рассола, перец очистить от семян и нарезать, кочешки цветной капусты размельчить, а огурец нарезать кружоч– ками или кубиками. Грибы нарезать, лук нашин– ковать. Все продукты перемешать и полить рас– тительным маслом.

Этот салат незаменим к жареным мясным блюдам.

Салат из солений (перца)

Ингредиенты на 2 порции: 2 соленых красных перца, 2 соленых желтых перца, 1-2 головки репчатого лука, растительное масло.

Приготовление: перец очистить от плодоножек и семян и нарезать кольцами, а лук – полосками. Смесь полить растительным маслом.

Этот салат можно разнообразить, прибавив крупно нарезанную квашеную капусту.

Салат из соленых огурцов и маринованных грибов

Ингредиенты на 2-3 порции: 2 небольших соленых огурца, 1 соленый острый перец, 8-10 маринован– ных грибов, 1-2 дольки чеснока, томат-пюре, горчица, растительное масло, щепотка сахара, черный перец, укроп.

Приготовление: огурцы и грибы нарезать кубиками, острый перец – мелкими кусочками, все смешать. Приготовить густой маринад из томата-пюре, горчицы, щепотки сахара, растертого с солью чеснока, растительного масла и нескольких капель грибного маринада. Все компоненты салата поместить в салатницу и залить соусом, посыпать укропом и черным перцем.

Этот салат сделает жирные блюда аппетитными.

Салат из квашеной капусты и моркови

Ингредиенты на 2-3 порции:1 стакан квашеной капусты, 1-2 моркови из соленья, 1-2 яблока, 1 головка лука, 1/2 чайной ложки сахара, растительное масло.

Приготовление: капусту отцедить от рассола и нарезать. Лук нашинковать, яблоки очистить от кожуры, морковь натереть на терке. Все продукты смешать и залить небольшим количеством капустного рассола, предварительно растворив в нем щепотку сахара, и растительным маслом.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПОДВЕРГНУТЫХ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

за 0,25 – 0,35 у. е.

Салат из овощей с зеленым салатом

Ингредиенты на 3-4 порции: 250 г капусты цветной, 100 г фасоли консервированной стручковой, 1-2 вареные моркови, 2 помидора, 2 огурца, 2 перца сладких стручковых, 1 кочан салата, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: вареную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, соединяют с нарезанными овощами и заправляют майонезом. Оформлен– ный яйцами и овощами салат посыпают мелко нарезанной зеленью.

Вместо майонеза салат можно заправить сметаной или заправкой для салатов.

Винегрет овощной

Ингредиенты на 3-4 порции: половина свеклы среднего размера (вареной), 3-4 картофелины, 1 огурец соленый, 1 морковь, 1 головка лука репчатого, 1/2 стакана капусты квашеной, полпучка лука зеленого, 1/2 стакана салатной или горчичной заправки.

Приготовление: вареные и очищенные картофель, свеклу, морковь, огурцы нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать, зеленый лук нарезать дольками длиной 1—1,5 см. Квашеную капусту перебрать и отжать. Приготовленные овощи соединить и заправить салатной или горчичной заправкой.

Заправку салатную готовят из смеси уксуса, растительного масла, сахара, перца и соли.

Заправку горчичную готовят так: сырые желтки выложить в кастрюлю, добавить горчицу, сахар, перец, соль и все хорошо растереть до получения однородной массы. Затем ввести струей растительное масло, непрерывно помешивать в одну сторону. Полученную массу развести уксусом и процедить.

Салат из белокочанной капусты

Ингредиенты на 3-4 порции: 500-600 г белокочанной капусты, пучок лука зеленого, 1/4 стакана уксуса, 3 столовые ложки масла растительного, 1 столовая ложка сахара.

Приготовление: очищенную белокочанную капусту тонко нашинковать, выложить в широкую кастрюлю, влить уксус, добавить соль (15 г на 1 кг) и нагревать на сильном огне при непрерывном помешивании до тех пор, пока капуста не осядет и не приобретет равномерный матовый цвет. Осевшую капусту быстро охладить, добавить масло растительное, сахар и хорошо перемешать. При оформлении блюдо посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Как варианты, салат из белокочанной капусты можно приготовить с добавлением свежих, маринованных или моченых яблок, маринованной сливы или вишни, винограда, клюквы, моркови, корня сельдерея и др., при этом корнеплоды и яблоки следует нарезать тонкой соломкой или натереть на терке (кроме свежих яблок, которые натирать не рекомендуется, так как при этом они быстро темнеют).

При приготовлении салата с маринованными фруктами часть маринадной жидкости можно использовать вместо столового уксуса.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 стакан соцветий капусты цветной, 1 помидор, 1 огурец, 1 яблоко, 1/2 стакана горошка зеленого, 1/2 стакана винограда, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: капусту цветную отварить и разобрать на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Все овощи соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград без косточек, аккуратно перемешать. Перед употреблением порцию салата полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат овощной со стручками фасоли

Ингредиенты на 3-4 порции: горсть стручков фасоли, 2 помидора, 2 огурца, 2 яйца, кочан салата, 1/2 стакана смеси сметаны и майонеза в равных долях.

Приготовление: вареные стручки фасоли нарезать кусками длиной 3-4 см, огурцы и помидоры – кольцами или

полукольцами. Половину листьев зеленого салата нарезать. Подготовленные овощи и нарезанный зеленый салат смешать, выложить в салатник на листья зеленого салата, в середину положить нарезанные кольцами яйца, солят, полить салатной заправкой или сметаной, смешанной с майонезом, и посыпать зеленью.

Салат из редьки с пассерованным луком

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 редька, 2 головки лука репчатого, 4-5 столовых ложек масла растительного.

Приготовление: лук пассеровать, соединить с нарезанной тонкими ломтиками или соломкой редькой, посолить и перемешать.

Салат из стручковой зеленой фасоли

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,5 кг зеленой фасоли, 2 стакана костного бульона (или воды), 2-3 головки репчатого лука, 3-4 помидора, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 1/4 стакана уксуса,1/4 стакана растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Приготовление: очищенную и нарезанную вдоль стручков фасоль проварить в бульоне (или воде) до мягкости, посолить, добавить уксус и растительное масло и снять с огня. Когда фасоль остынет, вынуть ее шумовкой и положить в глубокую салатницу горкой, вокруг которой уложить дольки красных помидоров и яиц. Сверху салат посыпать мелко нарезанными луком, петрушкой и укропом. Салат можно полить частью жидкости, в который варилась фасоль.

Салат из консервированной зеленой стручковой фасоли

Ингредиенты на 3-4 порции: 1/2 банки зеленой фасоли (150 г), 5-6 очищенных от кожуры консервированных красных помидоров, 1 головка репчатого лука, 2-3 моркови, 3-4 столовые ложки майонеза, 2-3 столовые ложки растительного масла, лимонный сок, соль.

Приготовление: морковь нарезать кубиками и стушить в небольшом количестве растительного масла, добавив 1-2 столовые ложки воды. Помидоры и фасоль отцедить от воды, фасоль нарезать кусочками. Половину помидоров нарезать мелко,

а остальные – дольками. Зеленую фасоль, остывшую морковь, мелко нарезанные помидоры, нарезанный репчатый лук смешать и залить майонезом, разведенным 1-2 столовыми ложками морковного соуса, полученного при тушении моркови, и лимонным соком. На порционной тарелке вокруг салата раскладывают дольки помидоров.

Салат из сладкого репчатого лука

Ингредиенты на 2-3 порции: 3-4 головки репчатого лука, 2 среднего размера картофелины, 2 кислых яблока, 6 столовых ложек майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, полпучка петрушки, полпучка укропа, соль.

Приготовление: крупно нарезанный очищенный картофель отварить в подсоленной воде, отцедить, размять и остудить. Лук нарезать полосками, посолить и слегка растереть. Яблоки очистить и натереть на терке. Мелко нарезанные укроп и петрушку смешать с остальными компонентами и половиной майонеза, разведенного лимонным соком. Салат можно оформить горкой в салатнице либо распределить на порции, заливая перед употреблением остальной частью майонеза.

Этот салат особенно ценится с рыбными блюдами.

Салат из пареного чеснока

Ингредиенты на 2 порции: 2 пучка свежего зеленого снока, 2 стакана подсоленной воды, 3 чайные ложки укуа, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Приготовление: очищенный чеснок вместе со стеблями нарезать кусочками длинной 4—5 см. Уложить в салатницу и залить подсоленным кипятком, оставить на 5 минут, затем воду сцедить. Чеснок залить заправкой из уксуса, растительного масла и соли, поставить на 1 час в холодное место, после чего его можно подавать к столу.

Есть другой вариант этого салата. Пареный чеснок отцедить и смешать с кислым молоком, добавить растительное масло, укроп и соль.

Икра из баклажанов

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 баклажана среднего размера,

4 стручка зеленого сладкого перца, 4 помидора, 1 столовая ложка толченых орехов, 2 головки репчатого лука, 3-4 дольки чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, уксус, соль, петрушка.

Приготовление: баклажаны и перец испечь, очистить и мелко нарезать. Лук и помидоры нарезать, все продукты пропустить через мясорубку. Полученную смесь заправить растительным маслом, смешанным с толченым с солью чесноком и уксусом (на любителя). Салат посыпать орехами и мелко нарезанной петрушкой.

Салат осенний

Ингредиенты на 4 порции: 0,5 кг картофеля, 1/2 некрупной сахарной свеклы, 2 яблока, 20-25 грибов, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 5-6 столовых ложек майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1/2 пучка петрушки, 1 лимон, соль.

Приготовление: сваренные картофель и грибы, а также печеную свеклу нарезать кубиками, посолить и перемешать, прибавить натертые яблоки. Приготовить соус из майонеза, 1/2 столовой ложки овощного бульона, горчицы и сока 1/2 лимона. Другую половину лимона очистить, вынуть семена, нарезать кусочками и прибавить к овощной смеси. Майонезный соус добавить тонкой струйкой к овощной смеси, осторожно размешивая.

Порцию салата украсить дольками сваренных вкрутую яиц, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кочан цветной капусты, 3-4 моркови, 3-4 столовые ложки растительного масла, тмин, горчица, соль, петрушка.

Приготовление: морковь и разобранную на мелкие кочешки цветную капусту сварить в подсоленной воде, предварительно добавив 1 столовую ложку растительного масла. Сваренные овощи отцедить и нарезать: капусту дольками, а морковь кубиками. В салатницу кладут сначала дольки капусты, а сверху морковь. Заправку готовят из части овощного бульона, уксуса, растительного масла, горчицы. Салат заливают заправкой и ставят на полчаса в холодное место. Перед подачей посыпают нарезанной петрушкой и растертым тмином.

Этот салат подчеркивает вкус печеных и жареных мясных

блюд.

Салат из печеной свеклы

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 средней величины свеклы, 1 корень хрена, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана уксуса, тмин, черный перец, лавровый лист.

Приготовление: свеклу вымыть, подсушить и испечь в духовке. Чистят свеклу еще теплой, нарезают дольками и укладывают в салатницу. После этого свеклу надо посыпать тертым хреном, добавить тмин и черный перец, прибавить лавровый лист и залить разведенным водой уксусом (1:1). Салат оставляют на ночь, утром каждую дольку свеклы надо полить растительном маслом и посыпать растертым с солью тмином.

Этот салат хорош с печеной свининой и колбасами.

Салат из сырой свеклы

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 средней величины свеклы, 2 головки репчатого лука, 200 г копченого или соленого шпика, 3-4 столовые ложки растительного масла, 250 г кислого молока, соль.

Приготовление: свеклу очистить и натереть на терке, слегка растереть и посолить. Шпик нарезать кубиками, смешать с мелко нарезанным луком и испечь в сильно разогретой духовке. Эту смесь выложить поверху натертой свеклы, размешать и залить кислым молоком, взбитым с растительным маслом и солью.

Этот салат готовят к печеному и жареному мясу.

Салат из вареной красной свеклы

Ингредиенты на 2-3 порции: 2 средней величины свеклы, 1/2 стакана уксуса, 1 чайная ложка сахара, 4-5 столовых ложек растительного масла, соль, тмин.

Приготовление: свеклу вымыть проточной водой, избегая повреждения кожуры, опустить в кипящую воду и варить до мягкости, после чего свеклу вынуть, очистить и нарезать ломтиками. Потом свеклу надо залить подслащенным разведенным водой уксусом и растительным маслом, посыпать толченым с солью тмином.

Этот салат выдерживают сутки, а употребляют обычно с

жареным или печеным мясом.

Салат из сельдерея

Ингредиенты на 2 порции: 2 корнеплода и несколько листьев сельдерея, соль, уксус, растительное масло, черный молотый перец.

Приготовление: корнеплоды сельдерея варить в подсоленной воде, добавив 1-2 столовые ложки рас– тительного масла. Как только корнеплоды станут мягкими, их надо вынуть, нарезать ломтиками, залить заправкой, приготовленной из уксуса, растительного масла и части жидкости, в которой корнеплоды сельдерея варились. Потом продукт поставить в холодное место. Перед употреблением салат надо посыпать черным перцем и нарезанными листьями сельдерея.

Салат из сельдерея, заправленного майонезом

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 корнеплод сельдерея, 2 соленых огурца, 1 печеная свекла, 4-5 столовых ложек майонеза, лимонный сок, 1-2 сваренных вкрутую яйца, листья сельдерея, петрушка, черный перец, соль.

Приготовление: корень сельдерея сварить в подсоленной воде, нарезать дольками и посыпать нарезанными кубиками соленых огурцов. Затем дольки надо уложить в середину салатницы и залить майонезом, разведенным лимонным соком. Вокруг уложить дольки печеной свеклы. Салат украсить кружочками сваренных вкрутую яиц, мелко нарезанными укропом и листьями сельдерея, солят и перчат.

Салат из свежих грибов

Ингредиенты на 2 порции: 0,5 кг грибов, 1/2 стакана уксуса, 2 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки горчицы, 2-3 столовые ложки растительного масла, черный перец горошком, лавровый лист, 2-3 горошины душистого перца.

Приготовление: очищенные грибы (белые) нарезать кубиками и сварить в течение 20 минут от момента закипания в подсоленной воде, потом отцедить и остудить. Маринад готовить из сахара, уксуса, соли, горчицы, душистого и нескольких горошин черного перца. Как только маринад закипит, а сахар

растворится, грибы залить маринадом, добавить накрошенный (дробленный) лавровый лист.

Салат достигает зрелости примерно через 2 часа. Перед употреблением его надо заправить растительным маслом.

Салат из свежих грибов
Ингредиенты:
грибы – 0,5 кг
уксус – 1/2 ст.
сахар – 2 ст. л.
соль – 2 ч. л.
горчица – 1/2 ч. л.
растительное масло – 2 ст. л.
перец черный
лавровый лист
перец душистый
Приготовление:
Примечание:
Очищенные грибы (белые) нарезать кубиками и сварить в течение 20 мин от момента закипания в подсоленной воде, потом отцедить и остудить. Маринад готовят из сахара, уксуса, соли, горчицы, душистого и нескольких горошин черного перца. Как только маринад закипит, а сахар растворится, грибы заливают маринадом, добавляют накрошенный (дробленный) лавровый лист.

Салат из маринованных грибов и соленых огурцов

Ингредиенты на 2-3 порции: 20-25 маринованных грибов, 2-3 небольших соленых огурца, 2-3 стручка острого перца из соленья,

1 столовая ложка томата-пюре, 1 чайная ложка горчицы, 7-8 горошин черного перца, 1 чайная ложка сахара, небольшая головка чеснока, укроп, растительное масло, соль.

Приготовление: острый перец очистить от семян и мелко нарезать, а огурцы и грибы нарезать кубиками. Из 1-2 столовых ложек грибного маринада, томата-пюре, горчицы, сахара, нарезанного острого перца и чеснока приготовить густой соус, которым залить грибы с огурцами. Полуфабрикат посыпать толченым перцем и нарезанным укропом, на 1 час поместить в холодное место.

Перед употреблением порцию салата обильно полить растительным маслом.

Салат из свеклы с творогом

Ингредиенты на 2 порции: 300 г свеклы, 200 г творога, 100 г молока, сахар, соль, зелень.

Приготовление: свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Творог растереть с молоком, добавить в него соль, сахар (по вкусу). Нарезанную свеклу смешать с творогом, выложить горкой в салатник, посыпать нарезанной зеленью эстрагона, петрушки или укропа.

Свекла с брусникой

Ингредиенты на 1 порцию: 200 г вареной свеклы, 2 столовые ложки моченой брусники, 1 столовая ложка сахара.

Приготовление: неочищенную свеклу запечь или отварить с добавлением уксуса, очистить и натереть на терке. Добавить моченую бруснику, заправить по вкусу сахаром, солью.

Салат из белой фасоли (I способ)

Ингредиенты на 2 порции: 1 стакан белой фасоли, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана разведенного в воде уксуса, полпучка петрушки, соль, острый высушенный красный перец (на любителя).

Приготовление: фасоль замочить в воде с вечера, утром сварить на слабом огне до мягкости и процедить через сито. Лук нарезать соломкой и вместе с нарезанной петрушкой прибавить к фасоли. Заправку приготовить из уксуса, растительного масла и

соли, и залить ею салат. Порцию салата по желанию можно посыпать тертым острым перцем.

Салат из белой фасоли (II способ)

Ингредиенты на 2 порции: 1 стакан белой фасоли, 2 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 4-5 горошин черного перца, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка горчицы, 1 чайная ложка сладкого красного перца, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 пучок петрушки, соль.

Приготовление: фасоль замочить с вечера и варить на слабом огне в воде, в которой фасоль была замочена. Довести до кипения, добавить лавровый лист, черный перец, мелко нарезанный лук и щепотку соли. Варить полтора часа. Затем фасоль надо вынуть шумовкой, а лавровый лист удалить. Маринад готовить из уксуса, растительного масла, горчицы, томата-пюре, черного перца, соли и сахара (по желанию). Фасоль залить приготовленной смесью и оставить в холодном месте на 1 час. Перед подачей на стол салат щедро посыпать мелко нарезанной подсоленной петрушкой.

Салат из белой фасоли (III способ)

Ингредиенты на 2 порции: 1 стакан белой фасоли, 1 стакан газированной воды, 1 головка репчатого луки, 1 долька чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, черный перец, соль, томат-пюре, уксус, 4 свежих помидора, петрушка.

Приготовление: фасоль замочить на несколько часов в холодной воде, потом воду слить и фасоль варить (тушить) в газированной воде до мягкости. Заливку готовить из мелко нарезанного лука, чеснока, растертого с солью, растительного масла, томата-пюре, уксуса и соли. Горячую фасоль залить приготовленной заливкой и посыпать черным перцем и нарезанной петрушкой. Когда фасоль остынет, ее украсить дольками красных помидоров.

Салат из белой фасоли и картофеля

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 стакан белой фасоли, 4-5 картофелин, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана разведенного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла,

1 пучок петрушки, соль.

Приготовление: фасоль замочить с вечера, утром сварить в небольшом количестве воды на слабом огне до мягкости и отцедить. Картофель нарезать кубиками и варить в подсоленной воде. Лук нашинковать и растереть с солью. Смешать фасоль, картофель и лук. Заливку готовить из уксуса, растительного масла, соли и части воды, в которой варился картофель. Подготовленные овощи в глубокой посуде залить маринадом и оставить салат в холодном месте на 2 часа.

Порцию салата обильно посыпать мелко нарезанной присоленной петрушкой.

Салат можно разнообразить, для чего в него можно добавить маринованную рыбу, нарезанную кубиками.

Салат с творогом и пюре из сладкого красного перца

Ингредиенты на 2 порции: 250 г творога, 250 г красного сладкого перца, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, петрушка, соль.

Приготовление: перец испечь, снять кожуру, очистить от семян, мелко нарезать и столочь в ступке с небольшим количеством соли и растительного масла. Творог размешать с небольшим количеством растительного масла и лимонного сока до получения однородной массы и смешать с пюре из перца, посыпать петрушкой.

Этот салат можно использовать для приготовления бутербродов и в качестве гарнира к постным блюдам.

Салат из картофеля

Ингредиенты на 2 порции: 0,5 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 столовые ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 чайная ложка горчицы, тмин, черный перец, петрушка, соль.

Приготовление: картофель почистить, нарезать кубиками, сварить в подсоленной воде и отцедить. Половину растительного масла разогреть и залить им картофель. Лук нарезать соломкой, посолить и смешать с картофелем. Оставшееся растительное масло, уксус, разведенный картофельным отваром (2-3 столовые ложки), и горчицу размешать, прибавить щепотку соли и полученным маринадом залить салат, посыпать его тмином и молотым черным перцем. После этого салат поместить на полчаса

в холодное место. Порцию салата посыпать нарезанной петрушкой и украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

В зависимости от наличия в холодильнике продуктов этот салат можно разнообразить: вместо уксуса к остывшему после первой заливки картофеля растительному маслу добавить дольки лимона без кожуры и семян; к салату прибавить кислые яблоки, нарезанные кубиками; перед употреблением салат посыпать натертой брынзой или натертым желтым сыром и мелко нарезанным укропом.

Салат из картофеля и соленых огурцов

Ингредиенты на 2-3 порции: 0,5 кг картофеля, 3 соленых огурца, 100 г натертой брынзы, 7-8 столовых ложек растительного масла, 2-3 столовые ложки уксуса, петрушка, соль, тмин.

Приготовление: очищенный картофель сварить в подсоленной воде с тмином и нарезать кружочками. Смешать с огурцами, также нарезанными кружочками. Продукты уложить в салатницу, выровнять, залить растительным маслом и посыпать натертой брынзой. Приготовить маринад из части воды, в которой варился картофель, уксуса, соли и сахара (по желанию). Салат залить маринадом, не размешивая, и поставить на полчаса в холодное место.

Салат картофельный с солеными огурцами и морковью

Ингредиенты на 3-4 порции: 4 картофелины, 1 головка лука репчатого или пучок лука зеленого, 1 морковь, 1 огурец соленый, 1/2 стакана заправки для салата, сметаны или майонеза.

Приготовление: вареные картофель и морковь, соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, лук на– шинковать. Нарезанные овощи смешать, заправить салатной заправкой (сметаной или майонезом). Порцию перед обедом посыпать зеленью.

Салат из картофеля, сельдерея и майонеза

Ингредиенты на 3-4 порции:2 небольших корнеплода сельдерея, 2 огурца свежих, 3 картофелины, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: обработанный и тщательно промытый

молодой корнеплод сельдерея нашинковать тонкой соломкой, вареный картофель и огурцы свежие нарезать тонкими ломтиками, часть яиц нашинковать. Подготовленные продукты смешать и заправить майонезом, солью, молотым перцем. Салат украсить дольками вареных яиц, огурцом и сельдереем.

Салат из картофеля с килькой

Ингредиенты на 2-3 порции: 0,5 кг картофеля, 100 г очищенной кильки, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 столовые ложки растительного масла, тмин, черный перец, соль, уксус (лимонный сок), петрушка.

Приготовление: очищенный картофель сварить в подсоленной воде, нарезать на мелкие кусочки и залить разогретым растительным маслом, размешать, добавить нарезанную соленую кильку (очищенную и замоченную на полчаса в подкисленной воде) и посыпать тмином и черным молотым перцем. Сверху посыпать мелко нарезанным сваренным вкрутую яйцом и петрушкой, потом полить маринадом, приготовленным из части воды, в которой варился картофель, уксуса (лимонного сока) и растительного масла.

Салат из вареной или маринованной рыбы

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,5 кг картофеля, 200 г вареного или маринованного рыбного филе, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 2-3 соленых огурца, зеленый салат или соленья в зависимости от сезона, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки рыбного маринада или рыбного бульона, заправленного лимонным соком или уксусом, 4-5 столовыми ложками растительного масла, петрушкой, укропом, солью.

Приготовление: очищенный картофель сварить в подсоленной воде и нарезать кружочками. Рыбу нарезать кусочками, огурцы – кубиками, лук – соломкой; все это добавить к картофелю и хорошо перемешать. Приготовить заливку из воды, в которой варился картофель, маринада из рыбы или процеженного и подкисленного рыбного бульона и растительного масла. Салат залить приготовленной смесью и посыпать нарезанной петрушкой и укропом. После этого салат на полчаса оставляют в холодном месте.

Рецепт этого салата допускает варианты: заливку можно приготовить из майонеза, разведенного лимонным соком;

дополнительно в салат можно прибавить нарезанную кубиками печеную свеклу; салат можно гарнировать натертым кислым яблоком или дольками помидоров.

Салат с рыбой горячего копчения

Ингредиенты на 3-4 порции: 200 г трески (морской окунь, скумбрия) без кожи и костей, 2-3 картофелины, 2 огурца соленых, 4 столовые ложки горошка зеленого консервированного, 1-2 моркови, 5 листьев салата, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: сваренные и охлажденные овощи нарезать тонкими ломтиками, соединить с нарезанной рыбой, зеленым горошком, s майонеза и аккуратно перемешать. Салат выложить в салатник горкой, украсить ломтиками рыбы, овощами, входящими в состав салата, листочками зеленого салата, полить остальной частью майонеза, но так, чтобы не залить рыбу и овощи, положенные для украшения, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат рыбный «Деликатесный»

Ингредиенты на 3-4 порции:150-200 г филе рыбы, 2 картофелины, 2 огурца, 2 помидора, 4 столовые ложки зеленого горошка консервированного, 1/2 стакана майонеза, 1 чайная ложка томатного соуса, 2-3 столовые ложки заправки для салатов.

Приготовление: рыбу отварную или припущенную (охлажденную), картофель, огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом и томатным соусом. Салат украсить ломтиками рыбы, огурцами, помидорами, зеленью и полить заправкой.

Заправку приготовить из смеси уксуса, растительного масла, сахара, перца и соли.

Салат с сельдью и овощами

Ингредиенты на 3-4 порции: 150-200 г сельди, 3 картофелины, 2 огурца, 1 морковь (вареная), 1 головка лука репчатого, 1 яблоко, 2 яйца, 5-6 листьев салата, 1/2 стакана майонеза.

Приготовление: картофель, морковь, огурцы, яблоки, филе сельди, яйца нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать,

листики салата нарезать соломкой.

Подготовленные продукты соединить и заправить s майонеза. Салат уложить горкой в салатник и украсить вареными яйцами, сельдью, ломтиками яблок и огурцов, листьями салата, полить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат с кильками

Ингредиенты на 3-4 порции: 15-20 килек соленых (очищенных), 2-3 картофелины, 1 морковь, 2 огурца, 2 помидора, 4 столовые ложки зеленого горошка консервированного, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, полпучка лука зеленого.

Приготовление: вареные картофель, морковь, яйцо нарезать ломтиками, соединить с нарезанными свежими помидорами, огурцами, каперсами, зеленью, добавить соль, молотый перец, заправить майонезом и перемешать. Салат уложить в салатник горкой и оформить кильками, яйцом, помидорами, зеленым салатом, зеленью.

Салат из картофеля с копченой грудинкой

Ингредиенты на 2-3 порции: 0,5 кг картофеля, 1-2 морковки, 100-150 г копченой грудинки, 4-5 столовых ложек майонеза, 1-2 чайные ложки томата-пюре, 1-2 головки репчатого лука, 2-3 сваренных вкрутую яйца, тмин, черный перец, горчица, соль, растительное масло, петрушка.

Приготовление: очищенный картофель сварить в подсоленной воде и нарезать кружочками. Отдельно в небольшом количестве воды сварить морковь, добавив в воду 1 чайную ложку растительного масла. Морковь нарезать кружочками и смешать с картофелем, полить разогретым растительным маслом (1-2 ложки). Прибавить мелко нарезанную копченую грудинку, посыпать черным молотым перцем, толченным с солью тмином, луком, нарезанным соломкой, и мелко нарезанной петрушкой. Заливку готовить из майонеза, разведенного 1-2 столовыми ложками воды, в которой варился картофель, заправить по вкусу томатом-пюре и горчицей. Салат залить приготовленной смесью, порцию украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

Салат «Минский»

Ингредиенты на 3-4 порции: 3-4 картофелины, 4-5 шампиньонов свежих, 1 головка лука репчатого, 1/2 стакана капусты квашеной, 3 столовые ложки масла растительного, 1 столовая ложка уксуса, сахар и соль по вкусу.

Приготовление: отварной картофель нарезать тонкими ломтиками, соединить с квашеной капустой, нашинкованными вареными шампиньонами, луком, заправить уксусом, маслом, сахаром, солью и перемешать.

Салат из картофеля и колбасы

Ингредиенты на 2 порции: 0,5 кг картофеля, 50 г ветчины (вареной колбасы), 3-4 столовые ложки растительного масла, горчица, уксус, тмин, черный перец, овощи смешанного соленья, 2 сваренных вкрутую яйца.

Приготовление: сваренный в подсоленной воде картофель размять крупными кусочками, залить разогретым растительным маслом, смешанным с мелко нарезанной колбасой, посыпать тмином, черным молотым перцем и залить маринадом, приготовленным из части воды, в которой варился картофель, уксуса, горчицы и соли. Салат хорошо перемешать. Порцию оформить горкой и украсить дольками сваренных вкрутую яиц и измельченными овощами смешанного соленья.

Салат из картофеля и мяса

Ингредиенты на 2-3 порции: 0,5 кг картофеля, 200-300 г жареного или тушеного мяса, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 1 стакан отцеженного кислого молока, 1 сырое яйцо, 4-5 столовых ложек растительного масла, черный или красный перец, 2 чайные ложки томата-пюре, тмин, зеленый салат, соль.

Приготовление: картофель очистить от кожуры и сварить в небольшом количестве подсоленной воды, отцедить и, как только он остынет, нарезать ломтиками. Картофель смешать с нарезанным соломкой луком, посыпать тмином и залить частью растительного масла. Мясо и огурцы нарезать кубиками, смешать и оставить в отдельной посуде. На вымытые листья салата в порционных тарелочках положить слой картофеля и лука, сверху – слой мяса и огурцов, затем – снова слой картофеля. Залить заправкой, приготовленной из кислого молока, взбитого с сырым яйцом, растительного масла, черного (красного) перца,

томата-пюре и соли.

Винегрет с мясом

Ингредиенты на 2-3 порции: 0,5 кг картофеля, 3-4 небольшие моркови, 1 печеная свекла, 1 огурец, полпучка зеленого лука, 200-300 г отварного мяса, 1/2 стакана майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока или уксуса, 1 кочан салата, 3-4 сваренных вкрутую яйца, тмин, черный перец, соль.

Приготовление: очищенный картофель нарезать кубиками и сварить в подсоленной воде, отцедить и посыпать тмином, толченым с солью. Мясо нарезать мелкими кусочками, зеленый салат нарезать соломкой и сбрызнуть его частью воды, в которой варился картофель, а также несколькими каплями лимонного сока или уксуса и посолить. Морковь натереть на терке, огурцы и свеклу нарезать кубиками, посыпать тмином. Все компоненты смешать в глубокой посуде. Майонез развести лимонным соком, добавить немного карто– фельного отвара, соль и черный перец. Салат залить майонезом и оставить в холодном месте на 1 час. Порцию этого салата посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Комбинированный салат со свежей рыбой

Ингредиенты на 2-3 порции: 0,5 кг свежего карпа, 200 г филе сельди, 2-3 моркови, 1/2 корнеплода сельдерея, 2 головки лука, 1-2 соленых огурца, лимонный сок, 2-3 дольки лимона, черный перец, сладкий красный перец, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка желатина, петрушка, соль.

Приготовление: мелко нарезанные морковь и сельдерей сварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением 1 столовой ложки растительного масла. Бульон надо сохранить. Овощи положить в тарелку и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока. Рыбу (карп) очистить от чешуи и выпотрошить, отрезать голову и положить в посуду с подсоленной водой, добавив немного цедры и несколько горошин черного перца. Варить до мягкости 10-12 минут. Рыбу оставить в бульоне для охлаждения, после чего отрезать хвост, снять кожу, а мясо нарезать кусочками и смешать с селедкой и солеными огурцами, нарезанными кубиками, а также с луком, нарезанным соломкой, и вареными овощами. Смесь заправить по вкусу лимонным соком, растительным маслом и сладким красным

перцем, поставить на 20 минут в холодильник. В это время рыбный бульон надо процедить, смешать с овощным бульоном, заправить по вкусу солью и лимонным соком, подогреть, не доводя до кипения, и растворить в нем предварительно замоченный в холодной воде желатин. Смесь вылить в смоченный водой неглубокий сосуд и поставить в холодильник для желирования. Рыбную смесь разделить на порции и посыпать мелко накрошенным желе и мелко нарезанной петрушкой.

Комбинированный салат из овощей и мяса цыпленка

Ингредиенты на 3-4 порции: 1/2 сваренного цыпленка, 1 свежий огурец, 1 кочан салата, 3-4 помидора, 3-4 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан кислого молока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа.

Приготовление: мясо цыпленка очистить от костей и мелко нарезать. Зеленый салат нарезать соломкой, огурец и помидоры – кубиками, а яйца – дольками. Все продукты перемешать и посолить. Нежные листья салата уложить в отдельную тарелку и сверху положить на них приготовленную смесь. Приготовить заправку из кислого молока, сырого яйца, соли и растительного масла и залить ей разделанный на порции салат. Каждую порцию посыпать укропом.

Салат с рисом

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 стакана сваренного в подсоленной воде риса, 1 стакан маринованных грибов, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 небольших помидора, полпучка зеленого лука, петрушка; для заливки – 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, тимьян, соль и черный перец.

Приготовление: грибы нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком, предохранив тем самым от потемнения. Сварить рис. Помидоры нарезать дольками и смешать с подготовленными грибами и рисом. Заправить заливкой. Готовый салат посыпать сверху мелко нарезанным луком и петрушеой.

Салат с рисом и ветчиной

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 стакана сваренного в

подсоленной воде риса, 200-250 г ветчины, 1 стакан зеленого горошка (консервированного), 1 стакан маринованных грибов, нарезанных дольками, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 головка репчатого лука, нарезанного дольками, 2-3 небольших помидора для гарнира; для заливки – 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, соль и черный перец.

Приготовление: грибы сбрызнуть лимонным соком и оставить на 5 минут, ветчину нарезать кубиками. Смешать рис, горошек и лук, заправить заливкой (маринадом) и размешать. Украсить салат помидорами, нарезанными на дольки.

Салат с рисом и колбасой

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 стакана сваренного в подсоленной воде риса, 1 стакан майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, 250 г чесночной колбасы, 1-2 стручка красного перца, листья небольшого латука, 1 столовая ложка зеленных приправ, щепотка черного перца, лимонный сок, растительное масло, соль.

Приготовление: часть майонеза смешать с зеленными приправами, черным перцем и солью, другую половину смешать с рисом и красным перцем, нарезанным кольцами. Дно салатницы выстелить листьями латука (из середины), сбрызнуть лимонным соком, посолить и полить растительным маслом. Затем в середину высыпать рисовый салат. Яйцо разрезать пополам, вынуть желток и размешать с отделенным майонезом, посолить и поперчить. Полученной смесью заполнить половинки белка и уложить вокруг рисового салата. Между белками разместить кружочки колбасы.

Салат с рисом по-индийски

Ингредиенты на 4 порции: 2 стакана риса, 1 цыпленок, 3-4 моркови, 1 столовая ложка растительного масла, 2 стакана консервированного зеленого горошка; для заливки – 1 чайная ложка лимонного сока, 3-4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка томата-пюре, соль и черный перец.

Приготовление: для приготовления этого салата надо отварить рис в подсоленной воде. Мясо цыпленка (отварное, тушеное либо печеное) нарезать кусочками, морковь нарезать кубиками и припустить в 1 столовой ложке растительного,

добавить зеленый консервированный горошек. Основные компоненты тщательно перемешать, посыпать кэри и заправить заливкой.

Салат с рисом всесезонный

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 стакана риса, сваренного в подсоленной воде, 1 головка репчатого лука, 150 г маринованных грибов, 2 соленых огурца, 1 стакан майонеза, мясо сваренного цыпленка, листья сельдерея и петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль и черный перец, помидоры для гарнира, листья зеленого салата.

Приготовление: рис смешать с нарезанными грибами и луком, мясом, солеными огурцами, которые нарезают кубиками, мелко нарезанными листьями сельдерея и петрушки. Компоненты тщательно перемешать, посолить, добавить черный перец. Смесь можно выложить на листья салата, если они есть, а блюдо хорошо украсить дольками помидоров и (или) кружочками сваренных вкрутую яиц.

Салат с рисом и консервированной рыбой

Ингредиенты на 5-6 порций: 2 стакана сваренного в подсоленной воде риса, 1 баночка консервированной рыбы (сардин, скумбрии), 1 стакан майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2-3 столовые ложки лимонного сока, соль, черный перец, 5-6 листьев зеленого салата, петрушка.

Приготовление: сваренный рис смешать с луком, нарезанным соломкой, и огурцами, которые нарезают кубиками. Сбрызнуть лимонным соком, поперчить и залить соусом консервированной рыбы. Смешать с майонезом, прибавить кусочки рыбы и осторожно перемешать. Смесь выложить на зеленые листья салата порциями и украсить дольками яйца, веточками петрушки.

Салат из риса и печенки

Ингредиенты на 2-3 порции: 2 стакана риса, сваренного в бульоне (или в подсоленной воде), 250 г жареной печенки, нарезанной кубиками, 1 стакан маринованных грибов,

2 сваренных вкрутую яйца; для заправки – 1 стакан майонеза развести 2 столовыми ложками кислого молока, добавить мелко нарезанные петрушку и лук-порей, соль и черный молотый перец.

Приготовление: рис смешать с печенкой и грибами и залить заправкой. Порции салата украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

Салат с чечевицей

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,5 кг чечевицы, 2 кислых яблока, 250 г маринованной рыбы (сельдь, скумбрия, сардины), 1/2 стакана растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 2 головки репчатого лука, 1 долька чеснока, черный перец, петрушка, соль.

Приготовление: очищенную чечевицу сварить в подсоленной воде, прибавить 1 столовую ложку растительного масла и дольки чеснока. К отцеженной чечевице прибавить натертые на терке яблоки, нарезанный соломкой лук и нарезанную кубиками рыбу. Смесь перемешать, посолить, поперчить и заправить заливкой, приготовленной из 1-2 столовые ложки бульона из-под чечевицы, уксуса, остальной части растительного масла и соли.

Порцию салата посыпать мелко нарезанной петрушкой.

В этом рецепте рыбное филе можно заменить жареными сосисками или сардельками, нарезанными кружочками. Салат посыпать нарезанным соломкой репчатым луком и украсить дольками яйца или соленых помидоров.

Русский салат

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг картофеля, 4-5 моркови, 1/2 банки консервированного зеленого горошка (150 г), 7-8 соленых огурчиков, 200-250 г колбасы, 3 яйца, 2 стакана растительного масла, 2 лимона (или растворенной лимонной кислоты), 1 столовая ложка горчицы, черный перец, соль.

Приготовление: очищенный картофель нарезать кубиками, сварить в подсоленной воде и отцедить. К картофелю добавить горошек и нарезанные кубиками сваренную морковь, соленые огурцы, колбасу, смесь поставить в холодное место. Приготовить майонез из желтков яиц и растительного масла, заправить горчицей, черным перцем, лимонным соком и солью по вкусу и разделить на две части. Одну половину развести небольшим количеством картофельного отвара и осторожно прибавить к

салату. Распределенный на порции салат гарнировать подкисленной и подсоленной по вкусу второй половиной майонеза, дольками лимона и веточками петрушки.

Русский салат для торжественных случаев

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг картофеля, 5 морковин, 1 печеная свекла, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 250-300 г ветчины, 3-4 сваренных вкрутую яйца, 3-4 сырых яйца, 2 1/2 стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3-4 соленых огурца, 2 лимона, 1 чайная ложка тмина, свежие помидоры, филе анчоусов.

Приготовление: нарезанный кубиками картофель сварить в подсоленной и ароматизированной тмином воде. Морковь, нарезанную кубиками, также сварить в подсоленной воде с 1 столовой ложкой растительного масла и щепоткой цедры. Лук нарезать соломкой, посолить и растереть, после чего смешать с большей частью (2/3) картофеля. Смесь выложить в глубокую салатницу и залить 2-3 столовыми ложками растительного масла. Последовательно прибавить зеленый горошек, смешанный с остальной частью картофеля и нарезанными кубиками огурцами, морковью, свеклой и мясом. Из желтков сырых яиц и остальной части растительного масла приготовить майонез. Половину майонеза развести небольшим количеством картофельного отвара, заправить лимонным соком и солью и залить приготовленную смесь. Салат можно сразу распределить на порции и залить остальной частью майонеза, заправленной солью, лимонным соком. Украсить порции дольками, сваренных вкрутую яиц, филе анчоусов, дольками лимона, очищенными от кожуры и семян, петрушкой.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПОДВЕРГНУТЫХ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ
за 0,25 – 0,35 у. е.

Все эти смеси могут использоваться как часть холодного блюда и как основа для бутербродов, для вкусового оформления закусочных ломтиков и т.п. Основой закусочных видов масел является сливочное масло, оформленное составными элементами и приправами. Закусочные масла можно использовать для приготовления бутербродов для второго завтрака, во всех случаях это будет значительно дешевле, чем наведаться в буфет.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ
0,5 кг масла за 1,5 – 2 у. е.

Масло килечное

Ингредиенты: 400 г сливочного масла, 100 г кильки, 1 столовая ложка лимонного сока.

Приготовление: в размягченное масло ввести протертую через сито килечную массу, потом надо добавить лимонный сок и хорошо размешать. Из смеси сформировать колбаски, которые положить для застывания в холодную воду, затем их следует завернуть в пергаментную бумагу, а хранить в холодильнике.

Килечное масло используют для приготовления бутербродов с рыбой, хорошо оно к селедке с отварным горячим картофелем.

Масло зеленое

Ингредиенты: 400 г масла сливочного, 2-3 сто– ловые ложки лимонного сока, 100 г зелени петруш– ки (шпината).

Приготовление: листья петрушки или шпината хорошо промыть, обсушить и растереть в ступке, добавить лимонный сок, соль и размешать. Из полученной массы выжать сок и влить его в размягченное масло. Затем масло хорошо размешать до образования однородной массы, придать форму брусочков и охладить.

Зеленое масло обычно употребляют с мясными, рыбными и другими блюдами.

Масло с сельдью

Ингредиенты: 400 г масла сливочного, 250 г сельди, 1 головка лука репчатого, половина кислого яблока.

Приготовление: филе сельди, вымоченное в молоке или холодном крепком чае, измельчить и соединить с мелко нарубленным пассерованным луком, все это протереть через сито. После этого в массу добавить натертое на мелкой терке очищенное яблоко. Полученную массу соединить с размягченным сливочным маслом, придать форму брусочка и охладить.

Масло с сельдью используется для приготовления

бутербродов, закусок и холодных блюд.

Масло горчичное

Ингредиенты: 400 г масла сливочного, 1 столовая ложка готовой горчицы, перец душистый молотый на кончике ножа.

Приготовление: размягченное сливочное масло тщательно размешать с горчицей, душистым перцем и солью, придать форму брусочков и охладить.

Это масло чаще всего используется для приготовления бутербродов канапе.

Масло сырное

Ингредиенты: 400 г масла сливочного, 120 г сыра.

Приготовление: сыр натереть на мелкой терке и тщательно размешать с размягченным сливочным маслом, придать форму колбасок (брусочков) и охладить.

Масло сырное можно использовать для приготовления закусок, бутербродов и для заправки отварных макарон.

Масло луковое

Ингредиенты: 400 г масла сливочного, 1/2 головки лука репчатого, 1,5 стакана сливок, 1/4 стакана вина белого, 2 столовые ложки лимонного сока, зелень петрушки.

Приготовление: мелко нашинкованный лук спассеровать, влить белое вино и уварить в закрытой посуде, затем добавить мелко нарубленную зелень петрушки, лимонный сок и посолить. Смесь размешать и протереть через сито, влить сливки и соединить с размягченным сливочным маслом.

Масло луковое используется для приготовления бутербродов (с кильками, селедкой, анчоусами), холодных блюд и закусок.

Масло для закрытых бутербродов

Приготовление: к 400 г взбитого масла прибавить 3 столовые ложки сметаны, 5 желтков сваренных вкрутую яиц, соль и черный молотый перец (на любителя).

Масло для бутербродов и холодных блюд, основы для гарнирования

Ингредиенты: 400 г сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны, 5 желтков сваренных вкрутую яиц, щепотка соли. Для заправки для рыбных блюд и бутербродов – 1 столовая ложка рыбного маринада (из анчоусов, селедки и др.) и лимонный сок.

Приготовление: к взбитому до пены маслу прибавить сметану, щепотку соли, растворив в 1 чайной ложке воды, растертые белки, а затем и другие компоненты.

Масло к бутербродам, холодным мясным блюдам

Ингредиенты: 400 г сливочного масла, 6 столовых ложек соуса жареного мяса, 2 желтка сырого и 2 желтка сваренных вкрутую яиц, 1 столовая ложка горчицы, соль, лимонный сок, черный перец.

Приготовление: к взбитому маслу прибавить сырой желток, а после его впитывания ввести остальные компоненты. Взбивание продолжать до получения кремообразной однородной массы.

Другой вариант этого масла: к готовой смеси прибавить нарезанные тушеные или маринованные грибы и острый соус.

Масло с овощными компонентами

Ингредиенты: 400 г сливочного масла, 4 желтка сваренных вкрутую яиц, 1 пучок кореньев для супа, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томата-пюре, лимонный сок, черный перец, соль, укроп, петрушка.

Приготовление: очищенные и мелко нарезанные коренья для супа припустить в растительном масле, добавив 2-3 столовые ложки воды, до мягкости, после чего протереть через сито. Масло взбить до получения пышной массы и постепенно смешать с остальными компонентами. Смесь заправить солью, лимонным соком, черным перцем и взбить до получения кремообразной смеси.

Это масло используется для всех мясных, рыбных, овощных блюд и для бутербродов.

Масло с сырыми овощами

Ингредиенты: 400 г сливочного масла, 2 помидора, 1 морковь, 2-3 дольки корнеплода сельдерея, петрушка, лимонный сок, по желанию другие ароматические тра– вы – чабер, мята перечная.

Приготовление: очищенные и натертые овощи смешать в миксере, затем протереть через крупное сито. Полученное пюре прибавить к взбитому маслу вместе с приправами.

Масло к вегетарианским бутербродам (I способ)

Ингредиенты: 60 г сливочного масла, полкочана цветной капусты, 1 яблоко, соль, лимон, щепотка сахара.

Приготовление: сваренную в подсоленной воде цветную капусту разобрать на соцветия и мелко нарезать, яблоко натереть на терке. Все компоненты прибавить к взбитому маслу. Смесь заправить по вкусу натертой цедрой, лимонным соком и щепоткой сахара (по желанию).

Масло к вегетарианским бутербродам (II способ)

Ингредиенты: 125 г сливочного масла, 2 молодые моркови, половина сахарной свеклы (вареной или печеной), лимонный сок, щепотка соли.

Приготовление: масло взбить до получения пены. Морковь и свеклу надо пропустить через мясорубку, после чего тщательно постепенно соединить с маслом. Смесь заправить солью и лимонным соком.

ПАШТЕТЫ, ПАСТЫ

Начинка из овощей

Ингредиенты: 2 моркови, 1 корень петрушки, кусочек пастернака, 2 гриба, 1 картофель, 1/2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка томата-пюре, несколько изюмин, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки горчицы, 1/2 чайной ложки толченого тмина, 1/2 чайной ложки лимонного сока.

Приготовление: нашинкованный лук в течение 1-2 минут припустить в растительном масле, после чего прибавить мелко нарезанные коренья для супа и грибы, тушить 10-15 минут. Потом надо добавить нарезанный кубиками картофель, изюм, тмин и 2-3 сто– ловые ложки воды. Смесь варить до размягчения всех компонентов.

Дальше готовить в зависимости от дальнейше– го употребления продукта. Один вариант: соус сцедить, а когда овощи остынут, прибавить томат-пюре, горчицу, лимонный сок и соль по вкусу и все хорошо размешать.

Второй вариант: сваренные овощи протереть через сито и к пюре прибавить остальные компоненты.

Эта начинка используется в качестве гарнира к холодным блюдам или для вегетарианских бутербродов, закусочных ломтиков (маленьких бутербро– дов), к блинчикам.

Начинка из маринованной рыбы

Ингредиенты: 125 г сливочного масла, 100 г маринованного филе морской рыбы (сельдь и др.), 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка рыбного маринада, 2 чайные ложки горчицы, 2 чайные ложки сахара, мякиш двух кусочков черствого хлеба, 1 чайная ложка сока репчатого лука, 1 небольшой соленый огурец, 1 лимон, черный перец.

Приготовление: рыбное филе отделенное от кожи пропустить через мясорубку, затем надо сбрызнуть его уксусом или лимонным соком и оставить на 20-30 минут. Сахар растворить в небольшом количестве воды и прибавить горчицу, лимонный и луковый сок. К полученному раствору добавить накрошенный хлеб, смолотое рыбное филе и мелко нарезанный огурец. Добавить взбитое до кремообразной массы масло,

щепотку цедры, рыбный маринад и черный молотый перец. Смесь хорошо размешать.

Если начинка используется в качестве самостоятельного блюда или как основа к рыбным бутербродам, она гарнируется сваренными вкрутую яйцами, лимонными дольками. Если служит для гарнира к рыбному филе или маленьких бутербродов, украшается очищенными от косточек маслинами.

Начинка (паштет) из свежей рыбы

Ингредиенты: 250-300 г свежей слегка посоленной рыбы, 125 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 2 картофелины, мякиш 2 кусочков черствого хлеба, 1 чайная ложка изюма, 1 столовая ложка уксуса, щепотка цедры, черный перец, соль.

Приготовление: используется как самостоятельное блюдо или как начинка и добавка. Очищенную и нарезанную на крупные куски рыбу и лук варить в слегка подсоленной и подкисленной уксусом воде (уксус ввести после закипания воды). Как только рыба будет готова, бульон надо процедить, а рыбное филе протереть через сито вместе с отварным картофелем. Прибавить специи, а также замоченный в бульоне и отжатый хлеб. Смесь тщательно перемешать, прибавить изюм и взбитое до пены масло. Если это самостоятельное блюдо, его надо украсить петрушкой, дольками лимона и сваренными вкрутую яйцами.

Начинка (паштет) из консервированной рыбы

Ингредиенты: 1 небольшая баночка рыбных консервов (килька, шпроты, сардины и др.), 125 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки томатного пюре, мякиш 2 ломтиков черствого хлеба, 1/2 чайной ложки лимонного сока, щепотка соли, щепотка черного молотого перца.

Приготовление: рыбу выложить из банки и отцедить. Полученным соусом увлажнить накрошенный белый хлеб. Рыбу и накрошенный хлеб протереть через редкое сито. К полученному пюре прибавить томатное пюре, лимонный сок, соль и черный перец. Смесь прибавить к взбитому маслу и размешать до получения однородной массы.

Используется для бутербродов, гарнированных рыбой, яйцом и др. Служит для начинки бутербродов.

Начинка из вяленой рыбы

Ингредиенты: 5-6 вяленых рыбок, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 пучок укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 10 горошин черного перца, 1 головка репчатого лука, 1/2 лимона.

Приготовление: вяленую рыбу испечь с двух сторон на сильно нагретой плите, удалить голову и хвост, очистить от костей и нарезать мелкими кусочками, затем переложить в фарфоровую посуду, сбрызнуть уксусом и посыпать мелко нарезанным укропом. После 24-часовой выдержки рыбу отцедить от уксуса и залить нагретым растительным маслом. Прибавить последовательно толченый черный перец, лук и дольки лимона, очищенного от кожуры и семян. Через 24 часа начинка готова для употребления к салатам, бутербродам и др.

Можно предложить другой вариант: начинку, смешанную с мякишем 2-3 кусочков черствого хлеба, пропустить через мясорубку, после чего смешать со взбитым сливочным маслом.

Паштет из креветок

Ингредиенты: 250 г креветок, 100 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, растертый черный перец, лимонный сок, соль.

Приготовление: мясо сваренных и очищенных от панциря креветок и желток сваренного вкрутую яйца протереть через сито и смешать со взбитым до кремообразной массы маслом. Смесь заправить по вкусу черным перцем, лимонным соком и солью.

Паштет используется для бутербродов, как начинка для волованов или бутербродных тортов, и в комбинации с другими рыбными начинками.

Паштет из мяса птицы

Ингредиенты: 150 г очищенного от костей и ко– жи вареного, тушеного или жареного мяса птицы, 2 сваренных вкрутую яйца, мякиш 1 ломтика черство-го хлеба, 2-3 столовые ложки жидкости (молоко, буль-он или подсоленная вода), 1/2 чайной ложки горчи– цы, щепотка черного перца, по нескольку капель лу– кового и лимонного сока, 1/3 дозы закусочного масла или майонеза.

Приготовление: хлеб увлажнить жидкостью, желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито, а белки мелко

нарезать. Мясо птицы пропустить через мясорубку. Подготовленные компоненты смешать и заправить специями. К полученной массе прибавить масло или майонез.

Паштет из вареного мяса

Ингредиенты: 200 г телятины, 150 г копченой грудинки, 200 г телячьей печенки, 1 пучок кореньев для супа, 1 чайная ложка смеси из черного молотого перца, тмина, душистого перца, 1 чайная ложка горчицы, 125 г сливочного масла или 1 порция закусочного масла, 1 головка репчатого лука, 2-3 дольки чеснока, 1 кислое яблоко, сок и цедра 1 лимона, мякиш 2-3 ломтиков черствого белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Приготовление: очищенный и мелко нарезанный репчатый лук припустить в растительном масле до золотистого цвета. Прибавить коренья для супа, а затем – мясо, копченую грудинку, чеснок и яблоко, нарезанные мелко, несколько столовых ложек воды и соль и тушить до мягкости, после чего пропустить через мясорубку и протереть через сито. К полученному пюре прибавить запеченную в духовке и смолотую печенку, хлебные крошки, увлажненные небольшим количеством соуса, в котором тушилась печенка, и протертые через сито, и взбитое в пену масло. Смесь посолить, заправить специями и хорошо размешать.

Готовый паштет поместить в холодное место на 1-2 часа, после чего его можно использовать для бутербродных тортов, закусочных ломтиков (маленьких бутербродов) и др.

Паштет комбинированный

Ингредиенты: 300 г говядины (тушеной или печеной), 200 г жареной печенки, 1 пучок кореньев для супа, 2 картофелины, мякиш 2 ломтиков черствого хлеба, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан бульона или горячей подсоленной воды, черный и красный перец, душистый перец, тмин, горчица, соль, 1 чайная ложка томата-пюре, 1/2 дозы закусочного масла или 2 столовые ложки майонеза.

Приготовление: бульон (подсоленную воду) довести до кипения и опустить в него на 1-2 минуты мясо, после чего выложить на тарелку. С бульона снять пену и прибавить к нему очищенные и крупно нарезанные коренья для супа и картофель. Сваренные овощи, мясо и жареную печенку пропустить через

мясорубку и протереть через сито. Полученное пюре смешать с увлажненными и протертыми через сито хлебными крошками. Прибавить томат-пюре, горчицу, соль и приправы, а в конце – масло или майонез. Паштет размешать до получения однородной массы.

Паштет используется для начинки и как основа к мясным бутербродам, в обоих случаях подается с крутыми яйцами, солеными огурцами и дольками помидоров.

Паштет комбинированный
Приготовление:
4
5
6
Томат-пюре
7
Соль
Перец красный
Черный перец
8
Майонез
Примечание:
Бульон (подсоленную воду) довести до кипения и опустить в него на 1–2 мин мясо, после чего выложить на тарелку. С бульона снять пену и прибавить к нему очищенные и крупно нарезанные коренья для супа и картофель. Сваренные овощи, мясо и жареную печенку пропустить через мясорубку и протереть через сито. Полученное пюре смешать с увлажненными и протертыми через сито хлебными крошками. Прибавить томат-пюре, горчицу, соль и приправы, а в конце — масло или майонез. Паштет размешать до получения однородной массы.
Паштет используется для начинки и как основа к мясным бутербродам, в обоих случаях подается с крутыми яйцами.

Паштет из телячьей печенки

Ингредиенты: 500 г телячьей печенки, 125 г сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, несколько сваренных или маринованных грибов, мякиш 2 ломтиков черствого белого хлеба, 3-4 стакана бульона из костей телятины (подсоленной воды), 2-3 столовые ложки сметаны, черный перец, щепотка натертого мускатного ореха, соль.

Приготовление: печенку, очищенную от пленок и желчных протоков, промыть в холодной воде и сварить, после чего отцедить, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с хлебом. Масло взбить с желтками сваренных вкрутую яиц до образования пены и смешать с пюре из печенки и хлеба. Прибавить специи, мелко нарезанные грибы и белки яиц, а в конце – сметану. Размешать все до получения однородной массы.

Паштет из телячьей печени
Приготовление:
4
3
5
Черный перец
Соль
6
Сметана
7
Примечание:
Печень, очищенную от пленок и желчных протоков, промыть в холодной воде и сварить, после чего отцедить, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с хлебом.
Масло взбить до пены с желтками сваренных вкрутую яиц и смешать с пюре из печенки и хлеба.
Прибавить специи, мелко нарезанные грибы и белки яиц, а в конце — сметану. Размешать все до получения однородной массы.

Паштет из телячьей и свиной печенки

Ингредиенты: 200 г телячьей печенки, 200 г свиной печенки, 150 г копченой грудинки, 150 г ветчины, мякиш 3 ломтиков черствого белого хлеба, черный и душистый перец, тмин, горчица, соль, 1 столовая ложка свиного жира.

Приготовление: печенку очистить от желчных протоков, испечь на смазанном противне или обжарить на свином жире,

после чего охладить, нарезать кусочками и вместе с мякишем хлеба, бужениной и копченой грудинкой пропустить дважды через мясорубку, затем протереть через крупное сито. Смесь посолить, заправить специями и горчицей.

Этот паштет употребляется для намазывания бутербродов, в качестве начинки для бутербродных тортов и как самостоятельное блюдо для холодного ужина. Гарнируется сваренными вкрутую яйцами, солеными огурцами, кусочком красного перца, дольками помидоров и др.

Паштет из птичьей печенки

Ингредиенты: 5-6 штук птичьей печенки, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 тонкий ломтик копченой грудинки, 1 желток сваренного вкрутую яйца, маленькая головка натертого на терке репчатого лука, молотый перец, мускатный орех, соль.

Приготовление: печенку сварить в небольшом количестве воды без соли, после чего вместе с копченой грудинкой пропустить через мясорубку. Полученную смесь размешать с растертым желтком, специями и размягченным маслом, солью до получения однородной массы.

Паштет используется для намазывания бутербродов, украшенных соленым огурцом, кусочком красного перца или кружочками сваренных вкрутую яиц, для фарширования красных помидоров, сервированных на целом листе салата и гарнированных майонезом.

Паштет из куриной печенки

Ингредиенты: 250 г куриной печенки, маленькая головка лука, 5-6 грибов, 1-2 столовые ложки бульона, 1 столовая ложка сливочного масла, лавровый лист, черный перец, соль.

Приготовление: печенку, лук и грибы припустить в течение нескольких минут в масле, прибавить бульон и лавровый лист и тушить еще 5-6 минут. Достать лавровый лист, смесь пропустить через мясорубку, посолить по вкусу, прибавить черный перец и все хорошо перемешать.

Паштет используется для бутербродов или в качестве начинки к бутербродном тортам. Гарнируется сваренными вкрутую яйцами и солеными огурцами.

Паштет из гусиной печенки для быстрого употребления

Ингредиенты: 1 гусиная печенка, 3-4 столовые ложки гусиного жира, 2 сваренных вкрутую яйца, мякиш 3 ломтиков черствого белого хлеба, 1 щепотка черного перца, 1 щепотка тмина, душистый перец, 1 чайная ложка горчицы, соль.

Приготовление: нарезанную кусочками печенку положить на смазанный гусиным жиром противень и оставить на 10 минут, затем испечь в духовке с двух сторон, охладить и пропустить дважды через мясорубку вместе с мякишем белого хлеба. Прибавить растертые желтки, мелко нарезанные белки, остывший гусиный жир. Смесь посолить, заправить остальными специями и поместить в холодное место для застывания на 1 час, после чего паштет готов к употреблению.

Паштет из гусиной и телячьей печенки

Ингредиенты: 300-400 г гусиной печенки, 200 г телячьей печенки, мякиш 2 ломтиков черствого белого хлеба, 4 столовые ложки сметаны, 2 стакана костного бульона, 125 г сливочного масла, соль, черный и душистый перец, мускатный орех, 15-20 небольших маринованных грибов.

Приготовление: печенку очистить от пленок и желчных протоков и промыть в холодной воде. Телячью печенку проварить до мягкости в бульоне, а гусиную можно подсушить полотенцем, нарезать кусочками толщиной около 1 см, положить на смазанный жиром противень и запечь в духовке умеренной температуры, пока не начнет твердеть. Затем достать из духовки, посолить и остудить. Телячью и гусиную печенку и смоченный сметаной хлеб дважды пропустить через мясорубку. Прибавить масло, взбитое в пену, мелко нарезанные грибы, специи и соль. Смесь размешать до получения однородной массы.

Этот паштет употребляют в день приготовления бутербродов, холодных закусок-ассорти.

Паштет из гусиной печенки в желе

Ингредиенты: 1 кг гусиной печенки, 125 г сливочного масла, 1 стакан взбитой сметаны, 8-10 маринованных грибов, 1 стакан виноградного сока, 3-4 горошины черного перца, лавровый лист, мускатный орех на кончике ножа, соль, молотый черный перец.

Приготовление: гусиную печенку, очищенную от пленок, поместить на 12 часов в маринад, приготовленный из виноградного сока, черного перца и лаврового листа. Затем в том

же маринаде проварить ее на водяной бане, пропустить через мясорубку, протереть через сито и смешать со взбитым до пены маслом, сметаной, мускатным орехом, молотым черным перцем и солью.

Желированный соус готовить на мясном бульоне. Кости (говяжьи или птичьи), сухожилия и кусочки мяса залить холодной водой и варить на медленном огне около 2-2 1/2 часов. Прибавить коренья для супа и головку репчатого лука, посолить и проварить еще полчаса, бульона останется около 2 стаканов. Бульон процедить, охладить, удалить жир, заправить по вкусу лимонным соком и процеженным маринадом, в котором находилась вареная печенка. Нагреть (не доводя до кипения) и размешать с 1 ложечкой желатина, предварительно замоченного в 2 столовых ложках холодной воды.

Небольшую смоченную водой посуду наполнить желированным соусом и поместить в холодильник. Как только соус на стенках застынет, жидкую часть вылить в другую емкость, также смоченную водой. На застывшее желе уложить кружочки маринованных грибов, а опорожненную часть заполнить паштетом. Посуду снова поместить в холодильник. Перед подачей на стол посуду погрузить в горячую воду и сразу же вывернуть содержимое на подготовленное блюдо. Вокруг выложить отделенное желе и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и соленых огурцов.

Паштет из бараньей (телячьей) печенки в формочках

Ингредиенты: 300 г печенки, 2-3 сваренных и размятых картофелины, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанных соленых огурцов, 1 сто– ловая ложка нарезанной зелени петрушки, щепотка молотого перца, 2-3 столовые ложки толченых сухарей, соль, мука для обваливания печени.

Приготовление: печенку очистить от пленок, выпарить в горячей воде и после 1-2 минут выдержки отцедить, подсушить и обвалять в муке. Обжарить в части масла (не подсаливая), нарезать и пропустить через мясорубку. Размятый картофель посолить и посыпать черным перцем, прибавить немного масла и смешать с молотой печенкой, огурцами и петрушкой.

Формочки смазать маслом и заполнить паштетом. Сверху посыпать сухарями, обжаренными в оставшемся от печени жиром. Выпекать в горячей духовке около 10 минут.

Паштет используется как закусочное блюдо, гарнированное

сваренными вкрутую яйцами, маслинами и зеленым салатом.

Паштет из колбас комбинированный

Ингредиенты: 300-350 г различных колбас, мякиш 1 ломтика черствого белого хлеба, 1 чайная ложка горчицы, 1 долька чеснока, маленькая головка лука, 3-4 столовые ложки майонеза, 1 соленый огурец, черный перец, щепотка мускатного ореха, цедра и соль.

Приготовление: колбасу, мясо, хлеб, лук и чеснок пропустить дважды через мясорубку, прибавить мелко нарезанный огурец и специи. Все компоненты хорошо размешать и прибавить майонез.

Паштет из готовых продуктов

Ингредиенты: 1 баночка печеночного паштета, 200 г ливерной колбасы, 2-3 сваренных вкрутую яйца, мякиш 2-3 ломиков черствого белого хлеба, 1/2 стакана молока или 3 столовые ложки сметаны, соль, черный перец, цедра, 10-12 маринованных грибов, 1/2 чайной ложки горчицы.

Приготовление: печеночный паштет, ливерную колбасу, хлеб, замоченный в молоке или сметане, желтки сваренных вкрутую яиц протереть через крупное сито. Прибавить мелко нарезанные грибы и белки яиц, смесь заправить специями и хорошо перемешать.

Паштет используется для бутербродов, гарнированных плавленым сыром или вареными яйцами.

Паста типа империал

Ингредиенты: 150 г брынзы, 2 столовые ложки сметаны, мякиш 1 ломтика черствого белого хлеба, несколько капель лимонного сока, щепотка натертой цедры.

Приготовление: брынзу раздробить и вместе с замоченным в сметане хлебом протереть через крупное сито. Прибавить лимонный сок и натертую цедру, взбить до получения однородной смеси.

Паста используется для бутербродов, бутерброд– ных тортов.

Паста из сыра типа рокфор

Ингредиенты: 125 г сливочного масла, 50 г сыра рокфор, 3-4 столовые ложки сметаны, соль.

Приготовление: масло взбить до получения пышной массы, добавляя понемногу раздробленный сыр. Сметану взбить до кремообразной массы, потом смешать по частям с подготовленной массой, посолить.

Паста используется для начинки закусочных бутербродов, и других изделий. Для улучшения вкуса намазанные паштетом закусочные бутерброды можно посыпать натертым сыром типа пармезан или другим острым сухим сыром.

Паста из рассольной брынзы

Ингредиенты: 100 г брынзы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка томатного пюре, по нескольку капель лукового и чесночного сока, тмин, зелень петрушки.

Приготовление: брынзу растереть до кремообразной массы и смешать со взбитым до пены маслом, прибавить остальные компоненты и размешать до получения однородной массы. Намазанные пастой ломтики хлеба посыпать толченым тмином и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Паста из брынзы «пикантная»

Ингредиенты: 125 г сливочного масла, 50 г брынзы, 2-3 столовые ложки свежего молока (сметаны), мякиш 1 ломтика черствого белого хлеба, по нескольку капель лукового и чесночного сока, толченый тмин, молотый черный перец, несколько капель лимонного сока, зелень петрушки.

Приготовление: все компоненты тщательно размешать до получения кремообразной пасты. Используется для начинки и намазывания бутербродов. Перед употреблением посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Паста из творога

Ингредиенты: 3 столовые ложки творога, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 яйцо, маленькая головка репчатого лука, 1 кислое яблоко, 1 чайная ложка томата-пюре, тмин, черный перец, зелень петрушки, соль.

Приготовление: яблоки очистить и натереть на мелкой

терке. Остальные компоненты размешать до получения кремообразной пасты. Прибавить соль, томатную пасту, тмин, черный перец, натертый лук, натертые яблоки. Все хорошо размешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Паста используется для бутербродов, закусочных ломтиков и как добавка к холодному блюду или в виде гарнира к печеному не мясному блюду.

Паста из брынзы и сыра

Ингредиенты: 125 г сливочного масла, 3 столовые ложки натертой брынзы, 3 столовые ложки натертого сыра, столовая ложка натертого сыра рокфор, тмин и укроп.

Приготовление: все компоненты размешать до получения однородной массы, по желанию можно добавить мелко нарезанный зеленый лук.

Паста используется для намазывания обычных бутербродов и закусочных ломтиков.

Овощная паста

Ингредиенты: 2 моркови средних размеров, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 кусочек сельдерея, 1 средних размеров яблоко, 1 чайная ложка томатного пюре, несколько изюмин, 3-4 ореха, 2-3 столовые ложки растительного масла, лимонный сок, соль, черный молотый перец.

Приготовление: предлагаются два варианта пасты. *Первый* — паста из сырых овощей без грибов и перца. Овощные компоненты и яблоко очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке, размешать, прибавить толченые орехи, изюм, лимонный сок и растительное масло. Выдержать 20 минут и процедить. В отцеженном соке смочить хлебные ломтики, смазать их полученным пюре и сверху украсить дольками помидоров или других сырых овощей – огурца, свежего перца.

Вегетарианская паста

Очищенные и натертые овощи и яблоко припустить в растительном масле в течение 15 минут, прибавить 1/2 стакана овощного бульона или подсоленной воды. Протереть через сито,

прибавить специи, томат-пюре и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Паста используется для намазывания бутербродов и в качестве начинки для блинчиков.

Овощная паста с сыром

Ингредиенты: 1 пучок кореньев для супа, маленькая головка лука, 2-3 гриба, 1 чайная ложка острого то-мата-пюре, 1-2 яйца, по 1 столовой ложке натер– тых брынзы и сыра, черный молотый перец, лимон– ный сок, соль, 2-3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки.

Приготовление: овощи очистить, помыть, натереть на терке и припустить в растительном масле в течение 10 минут. Прибавить грибы и разведенное в небольшом количестве воды томат-пюре. Смесь тушить на медленном огне, затем остудить, прибавить мелко наре– занное сваренное вкрутую яйцо и натертый сыр. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Паста используется для вегетарианских бутербродов, закусочных (ломтиков) бутербродов и в качестве начинки для блинчиков.

По желанию в пасту можно прибавить горчицу, растертый горький перец и чеснок.

Начинка из маринованных грибов

Ингредиенты: 250 г грибов, полпучка зеленого лука, по несколько капель лимонного сока и растительного масла, черный молотый перец и петрушка; для маринада – 1 столовая ложка уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 4-5 горошин черного перца, 1-2 горошины душистого перца, лавровый лист, 1 стакан горячей воды.

Приготовление: грибы отварить в течение 20 минут в маринаде, приготовленном из указанных продуктов, после чего остудить. Отцедить и вместе со свежим луком пропустить грибы через мясорубку. Посыпать черным молотым перцем, укропом и полить лимонным соком и растительным маслом. Хорошо размешать.

Используют в качестве начинки для волованов, намазывания бутербродов и др.

Начинка из красных помидоров

Ингредиенты: 5-6 зрелых помидоров, 1 головка репчатого лука, 2-3 дольки чеснока, 1 пучок петрушки, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль.

Приготовление: лук и очищенные от кожуры помидоры натереть на терке, посолить и положить на сковороду с растительным маслом, жарить до впитывания масла. Снять с огня, прибавить растертый с солью чеснок и мелко нарезанную петрушку.

ОБЕДы

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
за 0,2 – 0,3 у. е.

Щи из свежей капусты

Ингредиенты на 4-5 порций: небольшой кочан капусты белокочанной, 1 репа, 2 морковки, 1 корнеплод петрушки, 2 головки лука репчатого, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки жира, 1,5 л бульона или воды.

Приготовление: капусту нарезают шашечками или соломкой (раннюю – дольками), кладут в кипящий бульон или воду и доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья и лук. Щи варят 15-20 минут, потом за– правляют белым соусом, добавляют пассерованный томат-пюре, специи, соль и варят до готовности. Со специями в щи можно положить чеснок, растертый с солью, можно также добавить перец сладкий, вместо петрушки положить сельдерей. В щи можно добавить 2-3 картофелины, уменьшив соответственно долю капусты.

Щи, как правило, подают со сметаной.

Щи из свежей капусты с рыбными консервами

Ингредиенты на 4-5 порций: небольшой кочан капусты белокочанной, 100 г рыбной консервы, 2 картофелины, 1 репа, 2 моркови, 1 корнеплод петрушки, 2 головки лука репчатого, 4 столовые ложки то– мата-пюре или 2-3 свежих помидора, 4 столовые ложки сметаны, 1,5 л воды.

Приготовление: для приготовления этих щей используются натуральные рыбные консервы или консервы в томате, в последнем случае порция томата-пюре уменьшается вдвое.

В кипящую подсоленную воду положить нарезанную капусту, довести до кипения, добавить пассерованные овощи (морковь, лук, репу, петрушку) и варить 10-15 минут, затем в щи добавить соус из консервов и варить еще 10 минут. За 5 минут до готовности добавить пассерованные помидоры (томат-пюре), соль и специи.

В порцию щей положить кусочки рыбы, добавить сметану и измельченную зелень петрушки.

Щи из капустной рассады

Ингредиенты на 4-5 порций: пучок капустной рассады, 2-3 картофелины, 1 морковка, 1 петрушка, 1 головка лука репчатого, 1 столовая ложка жира, 1,5 л бульона или воды.

Приготовление: обычно эти щи готовят на мясном бульоне, но можно приготовить и на воде. Коренья и лук нарезать дольками или брусочками и пассеровать. Подготовленную капустную рассаду для удаления горечи погрузить на 1-2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и разрезать на части. В кипящий бульон положить подготовленную рассаду, пассерованные коренья и варить полчаса. За 5-10 минут до готовности добавить пассерованный нарезанный зеленый лук, специи и соль.

Щи из квашеной капусты с картофелем

Ингредиенты на 4-5 порций: пол-литровая банка капусты квашеной, 3 картофелины, 1 морковка, 1 петрушка, 2 головки лука репчатого, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки жира, 1,5 л бульона или воды.

Приготовление: эти щи готовят с говядиной, бараниной, свининой. В кипящий бульон или воду положить картофель и варить до полуготовности, затем добавить капусту, тушенную с томатом-пюре, а через 15-20 минут с момента закипания ввести пассерованные овощи и варить щи до готовности. Заправить готовые щи чесноком, растертым с солью, и подавать со сметаной и зеленью.

Щи по-уральски

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 столовые ложки крупы (овсяной, пшена, перловой, риса), 4 столовые ложки томата-пюре, неполная пол-литровая банка капусты квашеной, 3 картофелины, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 2 головки лука репчатого, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки жира, 1,5 л бульона или воды.

Приготовление: квашеную капусту потушить, крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть, перловую крупу варить до полуготовности. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать, в конце пассерования добавить томат-пюре. В кипящий бульон положить подготовленную крупу, довести до кипения, положить тушеную капусту и варят 15-20 минут, потом ввести пассерованные овощи, а в конце варки

добавить соль, специи и варить до готовности.

В готовые щи положить растертый с солью чеснок и настоять. Подавать со сметаной и зеленью.

Щи суточные

Ингредиенты на 4-5 порций: 100 г костей свинокопченостей, пол-литровая банка капусты квашеной, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука репчатого, 4 столовые ложки томата-пюре, 3 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки пшеничной, 2 зубчика чеснока, 1,5 л бульона или воды.

Приготовление: щи суточные можно приготовить с говяжьей грудинкой, свиными головами или ветчинными костями. Квашеную капусту мелко рубить и тушить с добавлением томата-пюре и костей свинокопченостей 3-4 часа. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками, пассеровать и добавляют в капусту за 1 час до окончания тушения. В кипящий бульон или воду положить капусту тушеную с пассерованными овощами и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавить белый соус, соль и специи.

В готовые щи положить чеснок, растертый с солью. При подаче в щи положить мясо, сметану и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, укропа или зеленого лука. К этим щам подавать также рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, кулебяку с гречневой кашей или ватрушки с творогом.

Чтобы вкус суточных щей дегустировать в полном объеме, их подавать в горшочке. В глиняный горшочек положить мясо, налить щи, добавить рубленый чеснок. Горшочек покрыть тонким слоем теста, смазать тесто яйцом и поставить горшочек в духовку. Когда на поверхности теста образуется золотистая корочка, горшочек со щами поставить на тарелку. Сметану подавать отдельно.

Борщ летний

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 пучок свеклы, 3-4 картофелины, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 маленький кабачок, 1-2 помидора, пучок зеленого лука, 150 г сметаны.

Приготовление: отрезать листья свеклы от стеблей. Очищенную свеклу нарезать соломкой (ломтиками), а стебли – короткими палочками и вместе с морковью положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить

10-15 минут. Потом добавить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику и лавровый лист. Варить до готовности.

В готовый борщ добавить сметану.

Борщ на грибном бульоне

Ингредиенты на 4-5 порций: 3-4 сушеных гриба, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 1 головка лука, 1 большая свекла, 150 г сметаны.

Приготовление: сварить грибной бульон с кореньями (петрушкой, сельдереем, луком-пореем) и репчатым луком, процедить его. Отварить или испечь свеклу, очистить ее и нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ по вкусу солью и сахаром, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, лавровый лист, 5-6 горошин перца и поставить на огонь. За 5 минут до конца варки заправить сметаной.

При подаче борщ посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки. К этому борщу можно приготовить рассыпчатую гречневую кашу, совместив таким образом первое блюдо со вторым.

Рассольник

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг говяжьих почек, 2 огурца, 2 корнеплода петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 головка лука, 1 стебель лука-порея, 4 картофелины, 2 столовые ложки масла, 100 г щавеля (салата).

Приготовление: с почек снять жир и пленки, разрезать каждую на 3-4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить, потом воду слить, почки еще раз обмыть, снова залить холодной водой и варить в течение 1-1 1/2 часа. Очищенные коренья и лук нашинковать соломкой и поджарить на масле в суповой кастрюле. Потом в кастрюлю положить нарезанный брусочками картофель, залить бульоном, довести до кипения, добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и варить еще 25-30 минут. За 5-10 минут до окончания варки для остроты в рассольник добавляют процеженный вскипяченный огуречный рассол, нарезанный щавель (салат) и соль.

В порцию рассольника кладут почки, нарезанные ломтиками, сметану (сливки) и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Если почки не нравятся, рассольник можно приготовить на мясном (курином) бульоне. Можно использовать также потроха домашней птицы.

Рассольник с рыбой

Ингредиенты на 4-5 порций: 300 г рыбы, 4-5 картофелин, 4 столовые ложки крупы, 1 морковка, 1 головка лука репчатого, 1 корнеплод петрушки или сельдерея, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 5-6 горошин перца.

Приготовление: соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать соломкой и отварить в рыбном бульоне. В кипящий готовый бульон положить картофель, нарезанный брусочками, пассерованные репчатый лук, морковь, коренья петрушки или сельдерея, нарезанные соломкой, и варить 15 минут. После этого добавить отваренные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить еще 5 минут. Если рассольник получился недостаточно острым, в него можно добавить процеженный и прокипяченный огуречный рассол.

Порцию рассольника посыпать зеленью.

Иногда рыбный рассольник готовить с крупой, тогда в кипящий бульон следует положить крупу, а затем все остальное в соответствии с рецептом. Перловую крупу следует предварительно перебрать и хорошо промыть, затем замочить на 2-3 часа, после чего процедить, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и распаривать в течение 50 минут на слабом огне или водяной бане.

Суп овощной на подсолнечном масле

Ингредиенты на 4-5 порций: 3-4 картофелины, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 1 небольшой кабачок, 1/2 стакана зеленого горошка, 10-15 стручков фасоли, 1 небольшая головка цветной капусты, 1 помидор, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки растительного масла, 150 г сметаны.

Приготовление: нарезать ломтиками картофель, морковь, корни петрушки и сельдерея. Очистить от кожицы и семян

кабачок и нарезать его крупными кусками. Разделить на кочешки цветную капусту. Подготовить зерна зеленого горошка (вынуть их из стручков). Нарезать кусочками стручки зеленой фасоли. Подсоленную воду довести до кипения и опустить в нее овощи в следующем порядке: зеленый горошек и фасоль, коренья, картофель и цветную капусту, в последнюю очередь – кабачки.

Обжарить до светло-золотистого цвета муку в растительном масле, разбавить отваром и влить, помешивая, в суп. Варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. За 5-7 минут до окончания варки добавить соль и очищенные от кожицы нарезанные помидоры. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные, а горошек и фасоль также можно заменить консервированными, но тогда положить их в суп надо вместе с помидорами в самом конце варки.

Готовый суп подавать со сметаной.

Суп из свежих грибов с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 свежих грибов, 1 кабачок, 2-3 картофелины, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, пучок зеленого лука, 2 столовые ложки масла, 1 помидор, 100 г сметаны.

Приготовление: очистить, нарезать и промыть свежие грибы, залить горячей водой и варить полчаса. Обжарить на масле нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей. В конце жарения посыпать корнеплоды измельченным зеленым луком. В кипящий грибной бульон добавить коренья и нарезанный брусочками картофель. За 10 минут до окончания варки опустить в суп нарезанные кусочками кабачки и помидоры, посолить.

Перед подачей в порцию добавляют сметану и зелень укропа или петрушки.

Суп из кабачков

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 средний кабачок, 1/3 стакана манной или рисовой крупы, 2 столовые ложки масла сливочного, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки и укропа.

Приготовление: в кипящую подсоленную воду или бульон положить очищенные кабачки, нарезанные кубиками, и варить 10-15 минут, добавить крупу и довести до готовности. Перед окончанием варки супа положить масло сливочное и мелко нарезанную зелень.

В этот суп можно добавить молоко.

Суп из тертого картофеля

Ингредиенты на 4-5 порций: 10-12 картофелин, 4 яйца, 2 столовые ложки масла сливочного, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени, специи.

Приготовление: картофель натереть на крупной терке, смешать с яйцами, положить в кипящий подсоленный бульон или воду, добавить часть сливочного масла и варить до готовности. При подаче в суп положить сливочное масло и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Суп картофельный с салатом и яйцом «в мешочек»

Ингредиенты на 4-5 порций: 6 картофелин, мисочка салата зеленого, 2 головки лука репчатого, 2 головки лука репчатого, 2 столовые ложки масла сливочного, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны.

Приготовление: очищенный сырой картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Перебранный и хорошо промытый салат нарезать на 3-4 части, погрузить в кипящую воду, откинуть на сито, дать стечь воде, положить в сотейник и припустить с маслом в небольшом количестве бульона в течение 10-15 минут. Лук репчатый и лук-порей мелко нарезать и пассеровать. В кипящий бульон положить картофель и варить до полуготовности, затем добавить салат, пассерованный лук и варить до готовности картофеля.

При отпуске в суп положить яйцо, сваренное «в мешочек», сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Для варки яиц «в мешочек» яйца положить в подсоленную воду, довести до кипения и варить с момента закипания 4-5 минут, затем быстро охладить холодной водой, осторожно надбить скорлупу и дать им полежать в воде 20-30 минут, после чего скорлупа легко отделяется. Если белок крутой, а желток – жидкий, значит, яйцо сварено правильно.

Суп картофельный с рыбой

Ингредиенты на 4-5 порций: 8-10 картофелин, 300 г рыбы, 4 столовые ложки крупы, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки или

сельдерея, 2 головки лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки томата-пюре, 2 лавровых листа, 5-6 горошин перца.

Приготовление: в кипящий рыбный бульон опустить картофель, нарезанный кубиками, добавить пассерованные нарезанные ломтиками репчатый лук, морковь, корень петрушки, томат-пюре. Довести до кипения, добавить перец горошком, лавровый лист, соль и варить до готовности. В конце варки лавровый лист и перец горошком удаляют.

Суп подают с куском отварной рыбы и измельченной зеленью.

Суп картофельный рыбный с крупой

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг головизны рыб семейства осетровых или 250 г филе рыбы, 6-7 картофелин, 1/3 стакана крупы перловой, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 2 головки лука репчатого или лука-порея, 1 столовая ложка масла растительного.

Приготовление: перловую крупу варить отдельно. Лук нашинковать, морковь, петрушку нарезать мелкими кубиками и все вместе пассеровать. Картофель нарезать кубиками. Обработанную головизну или рыбу варить, в процеженный бульон положить картофель, подготовленную крупу, пассерованные овощи и довоести суп до готовности.

Суп подавать с куском рыбы или головизны.

Суп овощной с огурцами

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 морковка, 1 репа, 1 головка лука репчатого, 2 свежих огурца, 4 картофелины, 1/3 стакана горошка зеленого, 2 столовые ложки жира, мисочка шпината, специи.

Приготовление: морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка пассеровать. Свежие огурцы вымыть, мелкие нарезать кружочками, крупные огурцы сначала разрезать вдоль. Картофель нарезать ломтиками.

В кипящий бульон опустить картофель, довести до кипения и добавить пассерованные коренья. За 5-6 минут до окончания варки положить огурцы, листья шпината, зеленый горошек.

Подавать суп со сметаной и зеленью.

Суп из фасоли

Ингредиенты на 4-5 порций: полтора стакана фасоли, 2 моркови, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томата-пюре, 2 столовые ложки масла, 100 г сметаны.

Приготовление: предварительно замоченную в течение 3-4 часов фасоль поставить на огонь. Коренья и лук нарезать и слегка поджарить на масле, в конце жаренья добавить томат-пюре. Через 40-50 минут после начала варки фасоли положить в суп поджарен– ные коренья, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли. В суп можно добавлять картофель.

Перед подачей суп посыпать зеленью петрушки или укропа, в тарелку положить также сметану.

Суп овощной с фасолью

Ингредиенты на 4-5 порций: 300 г капусты цветной или белокочанной, кабачок или средняя тыква, 4 картофелины, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 2 головки лука репчатого, 1/3 стакана фасоли, 2 столовые ложки жира.

Приготовление: цветную капусту разобрать на кочешки и нарезать на кусочки, капусту белокочанную нарезать шашками, кабачки, тыкву, картофель нарезать кубиками, а морковь, петрушку и лук – мелкими кубиками. Морковь и лук пассеровать, кабачки и тыкву припустить в небольшом количестве бульона или воды. Фасоль варить до готовности.

В кипящий бульон или воду положить капусту белокочанную, довести до кипения, добавить картофель, пассерованные овощи и варить суп до готовности. За 5-10 минут до окончания варки положить вареную фасоль, соль и специи. Цветную капусту положить в суп после картофеля.

При приготовлении супа с кабачками или тыквой припущенные кабачки или тыкву положить в суп одновременно с фасолью.

Суп из курицы с зеленой фасолью

Ингредиенты на 8-10 порций: 1 средняя курица (около 1 кг), полтора стакана стручков зеленой фасоли, 4-5 помидоров, 2 головки лука, 1 столовая ложка масла, зелень кинзы, петрушки, базилика, укроп, стручковый перец и соль по вкусу.

Приготовление: курицу (желательно жирную) нарубить некрупными кусочками, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан воды

и поставить тушить на 40-45 минут. Перебрать, очистить от жилок, промыть и нарезать стручки зеленой фасоли, припустить в нескольких ложках воды, после чего фасоль смешать с курицей, залить горячей водой и поставить на огонь.

Обжарить тонко нашинкованный репчатый лук, снять кожицу со свежих помидоров (предварительно ошпаривают кипятком) и нарезать кружками. Опустить лук и помидоры в кипящий суп, заправить его специями, солью и варить до тех пор, пока курица не станет мягкой.

Суп из стручковой фасоли

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 стакана стручковой фасоли, 1 головка лука, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, полтора стакана воды, 1-2 столовые ложки муки, 1 стакан молока, 100 г сметаны, 3 желтка.

Приготовление: лук, морковь, петрушку и сельдерей очистить, вымыть и сварить до мягкости. Стручковую фасоль очистить от жилок, нарезать кусочками длиной полсантиметра и отварить в подсоленной воде. Овощной отвар процедить, соединить с фасолью. Муку разбавить молоком и заправить суп. Прокипятить, добавить сметану с желтками, прогреть суп, не давая закипеть, чтобы желтки не свернулись. Этот суп ставить на стол сразу.

Похлебка крестьянская

Ингредиенты на 4-5 порций: 8 картофелин, 4 столовые ложки масла топленого, 2 столовые ложки муки пшеничной, полтора литра мясного бульона.

Приготовление: в кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный ломтиками, и варить до готовности. В конце варки в суп ввести мучную пассеровку.

Подавать похлебку крестьянскую с гренками.

Солянка рыбная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг рыбы, 4-5 соленых огурцов, 1-2 головки лука репчатого, 2-3 свежих помидора или 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка каперсов, 1 столовая ложка маслин, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: для солянки подойдет любая свежая рыба, но не слишком мелкая. Снятое с рыбы филе нарезать кусочками, а из костей и голов сварить бульон. Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные огурцы и помидоры,каперсы, лавровый лист, немного перца, все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить10-15 минут.

При подаче на стол в солянку можно положить маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Можно добавить ломтики лимона без кожицы.

Солянка из свежих грибов

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-7 свежих белых грибов или шампиньонов (50 г сухих белых грибов), 4 соленых огурца, 2 головки лука, 15-20 маслин, 50 г каперсов, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: очистить и тщательно промыть холодной водой белые грибы (шампиньоны). Сложить в посуду, залить горячей водой, добавить луковицу и варить 45– 50 минут, потом отвар процедить. Слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук, в конце жарения добавить томат-пюре. Очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать ломтиками, сполоснуть отваренные грибы и нашинковать. Сложить все подготовленные продукты в горячий бульон, добавить каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и варить при слабом кипении 10 минут.

Солянку заправить сметаной, дать вскипеть один раз. В каждую тарелку положить ломтик лимона, несколько маслин, измельченную зелень.

Харчо из курицы

Ингредиенты на 8-10 порций: 1 курица (около 1 кг), 3-4 головки лука репчатого, 1 столовая ложка муки, 5-6 помидоров, полтора стакана ядер грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 3-4 веточки кинзы, лавровый лист, перец, корица.

Приготовление: жирную курицу нарубить кусочками, сложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Приблизительно через 45 минут еще не совсем мягкую курицу вынуть из бульона и снять с нее часть жира. Мелко нашинковать репчатый лук, положить вместе с курицей в сотейник, добавить

жир с небольшим количеством бульона и тушить на маленьком огне 10- 15 минут, после чего при размешивании всыпать подсушенную пшеничную муку и тушить еще 7-10 минут. Отварить в небольшом количестве воды свежие помидоры или кислые сливы, протереть через сито. Растолочь в ступке, подливая теплый бульон, ядра грецких орехов, чеснок, черный и душистый перец, корицу.

Разогреть бульон, положить в него тушеную с луком курицу и варить 10 минут, после чего добавить протертые помидоры и толченые орехи, чеснок и другие специи. Заправить харчо солью, лавровым листом, зеленью кинзы и варить еще 10 минут.

Суп грибной с крупой «Геркулес»

Ингредиенты на 4 порции: 4-5 сушеных грибов, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка масла, 2 стакана крупы «Геркулес».

Приготовление: сварить бульон из сушеных белых грибов. Когда грибы станут мягкими, вынуть их из бульона, мелко нарезать и вместе с измельченными кореньями и репчатым луком слегка обжарить на масле, после чего положить в кипящий бульон и, заправив его солью, варить еще 15 минут, затем всыпать крупу «Геркулес» (пшено) и довести суп до готовности.

Суп с черносливом

Ингредиенты на 4 порции: 1 стакан овсяной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана чернослива.

Приготовление: перебрать и промыть овсяную крупу, залить горячей водой (2,5 л), поставить на огонь и варить, снимая пену. Когда крупа станет совершенно мягкой, а отвар загустеет, протереть крупу через сито или дуршлаг и заправить солью и сливочным маслом. В небольшом количестве жидкости отварить хорошо промытый чернослив, после чего выложить его в тарелки и залить горячим овсяным отваром.

Прозрачный мясной бульон

Ингредиенты на 4 порции: 0,5 кг мяса, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки или сельдерея, 1 головка лука, 1,5-2 л

воды.

Приготовление: для приготовления прозрачного мясного бульона взять нежирное мясо. Промытое мясо надо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, необходимо снять пену. Через полтора-два часа положить коренья и лук. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев (по половине морковки, петрушки и луковицы) жарить без масла с одной стороны на разогретой чугунной сковороде, затем опустить их в бульон и тогда посолить сам бульон.

Варят прозрачный бульон около 3 часов. После этого готовое мясо можно вынуть и использовать для приготовления второго блюда. Когда бульон отстоится, надо снять сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или салфетку.

Чтобы получить еще более крепкий и прозрачный бульон, дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление). Для приготовления оттяжки берут 300 г нежирного мяса, пропустить его через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить 1 слегка взбитый белок, 1 стакан бульона, все перемешать и в таком виде оставить на 20-30 минут в холодном месте. Затем это надо влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и при слабом кипении варить еще 30-40 минут. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить и снять жир.

Готовый прозрачный бульон можно подавать с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями, использовать для приготовления прозрачных супов. Мясо, оставшееся после оттягивания, можно использовать для запекания.

Куриный бульон

Ингредиенты на 8-10 порций: 1 курица (около 1 кг), 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука, 2,5-3 л воды.

Приготовление: если курица не обработана, ее надо насухо вытереть полотенцем, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть. Желудок разрезать, очистить и снять с него оболочку; сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть. На тушке курицы, ниже грудки, сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке – это придает тушке более красивую и удобную для варки форму. Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и

разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, уменьшить нагрев и варить при слабом кипении. Появившуюся пену снять шумовкой.

Варить курицу от 1 до 2 часов в зависимости от ее величины и возраста, готовность определяют с помощью вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, курица готова.

Курицу и потроха вынуть из бульона. Бульон процедить.

Бульон с гренками

Приготовление: сварить бульон (мясной или куриный) и подать на стол в бульонных чашках или тарелках, отдельно на тарелке подать гренки.

Готовят гренки так: белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1/2 см и подрумянить в духовом шкафу. Гренки можно приготовить с сыром, тогда ломтики хлеба надо посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

Кроме гренков, к бульону подойдут пирожки, сухое печенье, кукурузные хлопья.

Бульон-борщок

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л бульона, 1 средняя свекла, 2-3 ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара.

Приготовление: в бульон за 10-15 минут до окончания варки добавить тонкие ломтики красной свеклы, 2 столовые ложки виноградного вина или уксуса, немного сахара и красного острого перца.

Готовый борщок процедить и разлить в бульонные чашки.

К бульону подают гренки с сыром.

Бульон с клецками

Приготовление: сварить мясной (куриный) бульон и приготовить тесто для клецек из муки, манной крупы или картофеля. Подготовленное тесто разделать столовой и чайной ложками: столовой брать из кастрюли тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки и опускать их в горячий бульон вариться.

Если бульона 2 л, для приготовления клецек понадобится 1/2 стакана муки (манной крупы) или 3 картофелины.

Приготовление заварного теста для клецек: в кастрюлю влить 1/2 стакана бульона, положить масло, соль и вскипятить, затем всыпать муку (манную крупу), размешать веселкой и проварить муку в течение 1-2 минут (крупу – 5-6 минут), после чего кастрюлю снять с огня, дать тесту остыть, а затем добавить яйца и тщательно перемешать.

На 1/2 стакана муки (манной крупы) понадобится 2 столовые ложки масла и 2 яйца.

Приготовление незаварного теста для клецек: в тарелку влить l/4 стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

В данном случае понадобится: 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 столовой ложки масла.

Приготовление картофельного теста для клецек: картофель очистить, сварить, протереть добавить муку, сырые яичные желтки и хорошо перемешать. После этого прибавить взбитые яичные белки и тщательно перемешать.

На 3 картофелины понадобится 3-4 столовые ложки муки и 2 яйца.

Бульон с макаронными изделиями

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л бульона, 100-125 г макаронных изделий.

Приготовление: для сохранения прозрачности бульона макаронные изделия (вермишель, лапшу и т. п.) предварительно положить в кипящую воду на 2-3 минуты, потом их надо откинуть на дуршлаг и переложить в кипящий прозрачный мясной (куриный) бульон и варить до готовности.

Бульон с пельменями

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона, 300-400 г мяса, 1-2 головки репчатого лука, полтора стакана муки, 1 яйцо.

Приготовление: проще всего приготовить это блюдо, воспользовавшись имеющимися в продаже пельменями. В кипящий подсоленный бульон опустить готовые пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона, как сказано в инструкции по использованию. Если нет готовых пельменей или они не устраивают читателя, можно

поступить следующим образом. Мясо (говядину пополам со свининой) 2 раза пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, посолить, посыпать молотым перцем и тщательно размешать.

Затем приготовить тесто. Для этого в муку влить яйцо, добавить 1/4 стакана воды, посолить, перемешать и замесить довольно крутое тесто. Раскатать тесто тонким слоем, выемкой или рюмкой вырезать из него кружочки и положить на каждый кружочек небольшой шарик приготовленного фарша, после этого края кружков теста надо защипать.

Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, сначала их на несколько секунд опустить в горячую воду, чтобы смыть муку, а затем переложить в кипящий бульон и варить.

При подаче на стол блюдо рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Бульон с рисом

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона, 1/2 стакана риса.

Приготовление: рис промыть два-три раза холодной водой, положить в кастрюлю с горячей водой и варить в течение 3-5 минут. После этого рис откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить рис в кипящий мясной бульон вариться 20-25 минут. Когда рис будет готов, бульон можно разлить в тарелки и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Бульон с рисом и помидорами

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона,1/2 стакана риса, 2-3 помидора, пучок зелени петрушки.

Приготовление: рис отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. У свежих помидоров обрезать плодоножки и опустить помидоры в кипящую воду. Как только кожица начнет отставить, осторожно снять ее, помидоры нарезать кубиками, уложить в сотейник слоем 1 см и залить бульоном, чтобы он слегка покрывал помидоры. 3-4 минуты припускать помидоры до их размягчения. Зелень петрушки отделить от стеблей, промыть и ошпарить кипятком. В тарелки положить отваренный рис, помидоры, петрушку и залить процеженным бульоном.

Бульон с запеченным рисом

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л прозрачного бульона, 1/2 стакана риса, 2 яйца, 50 г натертого сыра, 2-3 столовые ложки масла, панировочные сухари.

Приготовление: сварить рис и откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и переложить в миску, добавить сырые яйца, часть масла, немного натертого сыра и все хорошо перемешать.

Полученную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями сковороду. Рис выровнять, посыпать оставшимся сыром, полить маслом и поставить в духовку на 15-20 минут. После этого дают рису немного остыть, сковороду опрокидывают на доску, запеченный рис разрезают на куски, раскладывают по тарелкам и заливают горячим бульоном.

Бульон с колдунами

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона, 4 столовые ложки муки, 1/2 яйца, 120 г говядины, 1 луковица, специи.

Приготовление: мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить специи и приготовить фарш. Муку насыпать горкой, влить воду и яйцо, замесить крутое тесто. Лепят колдуны, как пельмени, но большего размера. Готовые колдуны на несколько минут погрузить и кипящую воду для удаления муки, а затем переложить в кипящий бульон и варить на слабом огне 5-8 минут.

Бульон с клецками из куриного мяса

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона, 100 г куриного мяса, 1 яичный белок, 1/4 стакана молока, кусок булки.

Приготовление: через мясорубку пропустить мясо курицы, добавить белок яйца, замоченный в молоке и отжатый кусочек булки, соль, потом еще раз все пропустить через мясорубку. Массу выложить в кастрюлю и, добавляя по столовой ложке молоко, взбить, затем пропустить через сито. Полученную массу ложечкой (как мучные клецки) опустить в кипящую воду.

Когда клецки сварятся, вынуть их шумовкой, разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и залить куриным бульоном.

Бульон с яйцом

Приготовление: сварить мясной или куриный бульон,

разлить в тарелки и в каждую опустить очищенное яйцо, сваренное «в мешочек».

Бульон с манной крупой

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона, 4 столовые ложки манной крупы.

Приготовление: в кипящий мясной (куриный) бульон всыпать, помешивая, просеянную манную крупу и варить 10 минут. Готовый суп разлить в тарелки и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каждую тарелку по 1 столовой ложке прогретого консервированного зеленого горошка и по 1 яйцу, сваренному «в мешочек».

Бульон с кореньями и зеленью

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона, 250-300 г кореньев и зелени – моркови, репы, цветной капусты (спаржи), стручков гороха или фасоли, шпината или салата, зелени петрушки.

Приготовление: в горячий мясной (куриный) бульон положить овощи в такой последовательности: морковь, репу и спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, а затем стручки фасоли или гороха, освобожденные от жилок и разрезанные поперек на 2-3 части. Через 15-20 минут добавить нарезанные листики шпината или салата и дать бульону покипеть в течение 2-3 минут.

Бульон с кореньями и зеленью подают с кусочками курицы или яйцом, сваренным «в мешочек».

Набор овощей в зависимости от сезона можно изменять. Например, если нет спаржи, можно положить немного больше моркови. А свежий горох и фасоль легко заменить консервированными.

Бульон с сельдереем

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л бульона, 1 корнеплод сельдерея, 1 морковка, 1 петрушка.

Приготовление: поставить варить мясной прозрачный бульон, через час-полтора добавить очищенные морковь, петрушку, сельдерей и варить до готовности.

Бульон процедить, разлить в бульонные чашки, подавать с

гренками или пирожками.

Бульон с омлетом

Ингредиенты на 6-8 порций: 2 л прозрачного бульона; для омлета – 1 стакан молока, 1 столовая ложка масла, 4 яйца.

Приготовление: сварить мясной или куриный бульон, затем приготовить омлет, для чего яйца в тарелке или миске взбить венчиком, чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон. Полученную массу вылить в формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом, поставить в другую большую сковороду с горячей водой, накрыть крышкой и варить, пока омлет не загустеет. В зависимости от объема формочек продолжительность варки омлета составит от 10 до 40 минут. Чтобы поверхность омлета получилась ровной, вода во время варки должна быть близка к кипению, но не бурлила.

Готовый омлет немного охладить, а затем выложить из формочек в тарелки с бульоном. Омлет, приготовленный на сковороде, надо нарезать квадратиками.

Перед подачей блюда на стол в бульон хорошо добавить листики петрушки.

Бульон с фрикадельками

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л прозрачного бульона, 200 г мяса (мякоти с жиром), 1/2 яйца.

Приготовление: фрикадельки можно приготовить из говядины или из телятины. Мякоть мяса, зачищенную от жира, пропустить 2-3 раза через мясорубку, фарш растереть с размягченным сливочным маслом, прибавить соль, перец, сырое яйцо и 1-2 столовые ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить в готовый кипящий мясной или куриный подсоленный бульон. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки. Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки.

Бульон с савойской капустой

Ингредиенты на 4-5 порций:1,5-2 л прозрачного бульона,

600 г капусты савойской, 2 репы, 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 2 головки лука репчатого, 2 помидора свежих, 1-2 столовые ложки масла сливочного.

Приготовление: коренья и лук нарезать дольками и слегка пассеровать, капусту нарезать дольками вместе с кочерыжкой и положить в кипящий бульон, дать закипеть, положить овощи и варить до готовности. За 5-10 минут до готовности добавить свежие помидоры, нарезанные дольками.

К бульону подавать гренки.

Рыбный бульон (уха) с фрикадельками

Ингредиенты на 4-5 порций: 700 г рыбной мелочи, 3 яйца для оттяжки, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука репчатого, 2 л воды, 300 г фрикаделек готовых.

Приготовление: мелкую рыбу распотрошить, удалить жабры, залить холодной водой, добавить петрушку и лук и варить при слабом кипении от 1 часа до 1 часа 20 минут, снимая пену. Бульон процедить и осветлеть яичным белком. Для этого надо охладить бульон до 50-60 °С и ввести яичные белки, смешанные с холодным бульоном, добавить соль, размешать и варить при слабом кипении 20-30 минут. Бульон процедить.

Фрикадельки припустить и положить в бульон при подаче.

Уха из налима (судака или клыкача)

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г судака (налима или клыкача), 1 чайная ложка масла сливочного, 1 морковка, j лимона, петрушка (зелень), укроп, 2 л бульона рыбного.

Приготовление: из рыбной мелочи варить, как обычно, бульон. Порционные подготовленные куски судака (клыкача, налима) варить в небольшом количестве рыбного бульона, периодически снимая пену. Бульон, полученный при варке рыбы, добавить в уху. Морковь, нашинкованную соломкой, пассеровать на сливочном масле и добавить в готовую уху.

При подаче в бульон положить рыбу. Лимон и мелко нарезанная зелень подавать отдельно.

Уха ростовская

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г судака, 400 г костей

рыбных, 6 картофелин, 1 корнеплод петрушки, 2 головки лука репчатого, 5 помидоров свежих, 2 столовые ложки масла сливочного, петрушка (зелень), укроп, 2-2,5 л воды.

Приготовление: из рыбных костей варить бульон. В кипящий бульон положить картофель и овощи, нарезанные дольками. За 10-15 минут до окончания варки положить филе судака, помидоры, нарезанные дольками, и специи.

При подаче на стол в уху положить масло сливочное и посыпать зеленью.

Уха рыбацкая

Ингредиенты на 5-7 порций: 400 г рыбной мелочи (ерши, окуни), 300 г судака, 300 г налима, 6 картофелин, 2 головки лука репчатого, 1 корнеплод петрушки, 1-2 столовые ложки масла сливочного, зелень петрушки и укропа, 2-2,5 л воды.

Приготовление: из рыбной мелочи варить бульон, в кипящий бульон положить картофель целыми клубнями, головки лука, петрушку, нарезанную тонкими кружочками. За 15 минут до готовности в уху опустить подготовленные порции рыбы.

Перед подачей в уху добавить сливочное масло и зелень.

Уха из сардины и мойвы

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг сардин и мойвы, 1 головка лука репчатого, 2 морковки, 2 картофелины, лавровый лист, 1 корнеплод петрушки, соль, черный перец горошком, зелень, 2-2,5 л воды.

Приготовление: подготовленные сардины и мойву положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Добавить нашинкованные ломтиками морковь и петрушку, репчатый лук, картофель, нарезанный дольками, соль и варить до готовности на слабом огне. За 10 минут до окончания варки положить перец и лавровый лист.

Перед подачей уху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Уха из морской рыбы

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг рыбы (разных видов), 2 головки лука репчатого, 1/2 корня петрушки, 2 лавровых листа, 3 горошины черного перца, 3 горошины душистого перца, 1,5-2 л

воды.

Приготовление: уху рекомендуется варить из мелкой рыбы, для этого подходят морской окунь, морской налим, морской петух, ставрида и др. Вкусная уха получается из рыб разных пород, сваренных вместе.

Очищенную рыбу положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения, снять пену и накипь. Затем добавить нарезанный лук и петрушку, перец, лавровый лист, соль и варить 20-25 минут.

Перед подачей на стол посыпать уху нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

Суп-пюре из картофеля

Ингредиенты на 4-5 порций: 8-10 картофелин, 4-5 стаканов молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея; для заправки – 2 яичных желтка, 1/2 стакана молока.

Приготовление: очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 1 л воды, посолить и варить 25-30 минут. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком. Подавать гренки или кукурузные хлопья.

Суп-пюре из салата

Ингредиенты на 4-5 порций: 2-3 кочана зеленого салата, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 5-6 стаканов молока, 1 стакан сливок.

Приготовление: промытые листья салата на 1-2 минуты опустить в кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить листья через мясорубку с частой сеткой. В кастрюле слегка поджарить муку с 2 столовыми ложками масла, потом развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом и варить 15-20 минут. Затем посолить, добавить масло, влить еще стакан горячего молока или сливок и размешать.

К супу отдельно подавать гренки.

Суп-пюре из цветной (белокочанной) капусты

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кочан цветной или небольшой кочан белокочанной капусты, 4-5 картофелин, 2 стакана молока, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: отделить1/4 часть кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25-30 минут. Потом эти продукты протереть сквозь сито и развести горячим молоком. Перед подачей на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подавать гренки.

Суп-пюре можно приготовить из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить. Через 15-20 минут надо положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как изложено выше.

Суп-пюре из зеленого горошка

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 банка (800 г) консервированного горошка, 3 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки, 2 стакана молока.

Приготовление: можно использовать свежезамороженный или консервированный зеленый горошек.

Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть через сито и смешать с молочным соусом.

Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе варить в течение 10-15 минут. После это– го соус процедить, развести бульоном или горячей водой, посолить.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и положить гарнир – 2-3 столовые ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подавать гренки.

Суп-пюре из фасоли (гороха)

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 стакана фасоли или гороха, 1 морковь, 1 головка лука, 1 столовая ложка масла, 2 стакана молока.

Приготовление: фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 3-4 часа. Набухшую фасоль положить в

кастрюлю, залить 4-5 стаканами воды, добавить разрезанную пополам морковь, головку луковицы с воткнутыми в нее 2 гвоздиками, закрыть крышкой и варить на слабом огне до мягкости. (Если суп готовят из гороха, гвоздику не кладут.) Затем вынуть овощи, фасоль вместе с отваром протереть через сито, развести горячим молоком и посолить.

Перед подачей на стол суп заправить маслом, отдельно подают гренки.

Суп овощной с фасолью
Ингредиенты:
капуста – 300 г
картофель – 4 шт.
морковь – 1 шт.
петрушка – 1 корнеплод
репчатый лук – 2 шт.
фасоль – 1/3 ст.
жир – 2 ст. л.
соль
перец
растительное масло
ЖИР
Соль
Черный перец
Масло
Приготовление:
1
2
3
4
5
Примечание:
Капусту белокочанную нарезают шашками, картофель кубиками, а морковь, петрушку и лук — мелкими кубиками. Морковь и лук пассеруют. Фасоль варят до готовности. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят суп до готовности. За 10 мин до окончания варки кладут вареную фасоль, соль и специи.

Суп-пюре из рисовой крупы с зеленым горошком

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 стакан риса, 1 стакан горошка зеленого консервированного, 2 чайные ложки сахара, 3 яйца, 2 столовые ложки масла сливочного, 1,5 стакана молока, 1,5 л воды.

Приготовление: рис отварить до готовности и протереть. Зеленый горошек положить в кипящую воду, довести до кипения, протереть и соединить с протертым рисовым отваром, затем хорошо вымешать, снова довести до кипения и соединить с льезоном. Перед окончанием варки добавить соль и сахар. При подаче в суп добавить сливочное масло.

Суп-пюре из риса с зеленым горошком
Ингредиенты:
Рис
рис – 1 ст.
зеленый горошек – 1 ст.
Сахар
сахар – 2 ч. л.
яйцо – 3 шт.
масло – 2 ст. л.
молоко – 1 1/2 ст.
вода – 1 1/2 л
Соль
соль
Приготовление:
Рис
1
2
3
4
5
Соль
Сахар
Примечание:
Рис отваривают до готовности и протирают. Зеленый горошек закладывают в кипящую воду, доводят до кипения, протирают и соединяют с протертым рисовым отваром, затем хорошо вымешивают, снова доводят до кипения и соединяют с льезоном. Перед окончанием варки добавляют соль и сахар. При подаче в суп кладут сливочное масло.

Суп-пюре из кукурузы

Ингредиенты на 5-8 порций: 3-4 початка кукурузы молочной зрелости, 2 головки лука репчатого, 1 корнеплод сельдерея, 3 столовые ложки муки пшеничной, 2 столовые ложки масла сливочного, 1 л молока, 3 стакана бульона.

Приготовление: нарезанный лук пассеровать, зерна кукурузы, сельдерей и пассерованный лук залить небольшим количеством кипящей подсоленной воды, закрыть посуду крышкой и припускать в течение 30-40 минут. Готовые овощи протереть. Отдельно готовить белый соус. Протертую кукурузу соединить с белым соусом, развести бульоном или отваром до необходимой консистенции и довести до кипения. Затем добавить кипящее молоко и заправить маслом.

К этому супу подавать кукурузные хлопья или гренки.

Суп-пюре из овощей с плавленым сыром

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 картофелины, 3 моркови, 200 г капусты свежей белокочанной, 3 столовые ложки муки пшеничной, 2 столовые ложки масла сливочного, 150 г сыра плавленого с луком, 1,5 л воды.

Приготовление: подготовленные картофель, морковь и капусту свежую белокочанную отварить до готовности, протереть и соединить с белым соусом. Сыр плавленый с луком растворить в горячей воде, влить в полученное пюре и, непрерывно помешивая, довести до кипения. При подаче в суп добавить сливочное масло.

Суп-пюре из свежих грибов

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука репчатого, 6-8 шампиньонов (или 4-5 белых грибов), 6 столовых ложек муки пшеничной, 2 столовые ложки масла сливочного, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, бульон или вода 1,5 л.

Приготовление: у подготовленных свежих грибов отделить шляпки, ножки грибов пропустить через мясорубку с частой решеткой, полученную массу припустить с маслом в течение

20-30 минут. Коренья пассеровать и припустить, затем протереть вместе с грибами, смешать с белым соусом, посолить, добавить бульон и довести до кипения. Суп заправить льезоном.

Шляпки грибов нарезать тонкими ломтиками, припустить до готовности и положить в суп.

Суп-пюре из перловой крупы с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 1/2 стакана крупы перловой, 2 столовые ложки масла, 1 морковь, 2 картофелины, 2 чайные ложки сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана молока, 1,5 л воды.

Приготовление: перловую крупу варить до готовности 40-45 минут и протирать. Морковь и картофель отварить в небольшом количестве жидкости, протереть и соединить с крупяным отваром, тщательно вымешать, довести до кипения, соединить с льезоном, добавить соль и сахар.

При подаче в суп добавить сливочное масло.

Рисовый суп с кабачками протертый

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 стакан риса, 1 небольшой кабачок, 2 столовые ложки масла сливочного, 2 стакана молока, 1 яйцо, 1,5 л воды.

Приготовление: рис варить до готовности и протирать. Подготовленные кабачки припустить в небольшом количестве воды, протереть и соединить с протертым рисовым отваром, потом хорошо перемешать, снова довести до кипения, соединить с льезоном и добавить соль и сахар.

Суп подавать со сливочным маслом.

Суп-пюре из птицы

Ингредиенты на 4-5 порций: 300 г курицы (индейки, утки, цыпленка), 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука репчатого, 6 столовых ложек муки пшеничной, 3 столовые ложки масла сливочного, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, 1,5 л воды.

Приготовление: птицу варить, мякоть отделить от костей. Для гарнира филе птицы нарезать соломкой, залить небольшим количеством бульона и кипятить, остальную мякоть пропустить через мясорубку с частой решеткой и протереть. Суп готовить, как обычно. При подаче в суп положить филе птицы, нарезанное

соломкой, отдельно подавать гренки.

Картофельный суп-пюре литовский

Ингредиенты на 4-5 порций: 4 картофелины, 2 головки лука репчатого, маленькая мисочка щавеля или шпината, зелень сельдерея, 100 г колбасы, 3 яйца, 3 столовые ложки муки, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 столовая ложка маргарина, 4 столовые ложки сметаны, 1,5 л мясного или костного бульона.

Приготовление: подготовленный картофель и лук отварить в мясном бульоне до готовности и протереть. Щавель и листья сельдерея нарезать и добавить в бульон, смешанный с протертым картофелем, добавить соль, перец и довести до кипения. Сваренное вкрутую яйцо разделить пополам, панировать в муке, яйце и сухарях, обжарить вместе с колбасой.

Суп отпустить с колбасой, половинкой яйца и сметаной.

Суп-пюре из крапивы

Ингредиенты на 4-5 порций: 600 г крапивы, 8 столовых ложек муки, 120 г масла сливочного.

Приготовление: промытую крапиву положить в подсоленный кипяток и варить до мягкости, затем пропустить через мясорубку или протереть через сито. Муку пассеровать со сливочным маслом и развести отваром крапивы до консистенции сметаны, затем смешать с протертой крапивой и проварить массу в течение 5-10 минут.

Перед подачей суп заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из риса

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 стакан риса, 3-4 стакана молока, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить немного соли и варить 35-40 минут, после чего рис вместе с отваром протереть через сито. Рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис – по 1 ст. ложке на тарелку, отдельно подавать гренки.

Суп молочный рисовый

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 л молока, 4 столовые ложки риса, 1 столовая ложка масла, 1 чайная ложка сахара.

Приготовление: рис хорошо промыть, проварить 3-5 минут в кипящей воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, рис положить в кипящее молоко и варить 30 минут. Перед окончанием варки добавить соль и сахар, а перед подачей на стол – масло.

Суп молочный с картофельными клецками

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 л молока, 3-4 картофелины, 2 яйца, 3-4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: сваренный протертый картофель, сырые яичные желтки и муку смешать, посолить, затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать. Полученное пюре брать столовой ложкой, затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать их в горячее молоко. Варить клецки при слабом кипении без крышки 10-12 минут, после чего суп посолить, добавить масло.

Молочный суп можно приготовить с мучными клецками, с клецками из манной крупы.

Суп молочный с кабачками

Ингредиенты на 4-5 порций: 1,5 л молока, 1 стакан воды, 5 картофелин, 1 небольшой кабачок, 1 столовая ложка масла сливочного.

Приготовление: нарезанный дольками картофель положить в горячее молоко, разбавленное водой, и варить 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, посолить и варить при слабом кипении до готовности.

Суп молочный с тыквой

Ингредиенты на 4-5 порций: 1,5 л молока, 1 стакан воды, 1 небольшая тыква, 2 столовые ложки манной крупы, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка масла сливочного.

Приготовление: подготовленную и нарезанную мелкими кубиками тыкву припустить с маслом, влить горячее молоко,

разбавленное водой, и варить на слабом огне 10-20 минут. Потом засыпать манную крупу, посолить, добавить сахар и варить до готовности.

К супу можно подать гренки.

Суп молочный грибной

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,8 л молока, 0,8 л воды, 3-4 свежих белых гриба, 1 головка лука, 1 картофелина, 2 столовые ложки масла сливочного.

Приготовление: белые грибы нарезать соломкой и припустить с маслом. Лук мелко нашинковать и пассеровать. В кипящую воду добавить соль, положить нарезанный дольками картофель и варить до готовности, за 5-10 минут до окончания варки положить пассерованный лук, припущенные грибы, влить горячее молоко.

Суп молочный с ячневой крупой

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,8 л молока, 0,6 л воды, 6 столовых ложек крупы ячневой, 6 картофелин, 1 столовая ложка масла сливочного.

Приготовление: крупу положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности, затем добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и варить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный с копченостями

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 л молока, 0,4 л воды, 100 г корейки копченой без шкуры и костей, 2 головки лука репчатого, 2 моркови, 6 картофелин.

Приготовление: корейку сварить, нарезать кубиками и обжарить вместе с шинкованным луком, затем положить в кипящую воду, добавить нарезанные кубиками морковь и картофель, положить соль и довести до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный по-могилевски

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 стакана крахмала картофельного, 2 яйца, 1,5 л молока, 2 столовые ложки масла сливочного, 2 столовые ложки маргарина для выпекания блинчиков, 2 столовые ложки сахара.

Приготовление: картофельный крахмал развести холодной водой и процедить, добавить сырые яйца и смесь взбить. Из полученной массы консистенции густых сливок выпечь блинчики толщиной 1-2 мм, охладить их и нарезать лапшой. В кипящее молоко положить нарезанную лапшу, добавить соль, сахар, довести до кипения. Заправить суп сливочным маслом.

Суп молочный с тыквой и орехами

Ингредиенты на 3-4 порции: 1/2 стакана миндальных орехов, половинка небольшой тыквы, 2 столовые ложки риса, сахар, 1 столовая ложка сливочного масла, 0,5 л молока, 0,5 л воды, зелень петрушки.

Приготовление: сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в духовке, затем измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарезать на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и варить при слабом кипении 10 минут. Добавляют вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подавать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп молочный с овсяными хлопьями

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 л молока, 4 столовые ложки овсяных хлопьев, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: в кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль, сахар и варить 20-25 минут. Перед подачей на стол положить в суп масло.

Суп молочный манный с морковью и тыквой

Ингредиенты на 3-4 порции: 1,5 л молока, 2 столовые ложки манной крупы, 200 г тыквы, 1-2 моркови, 2 столовые ложки

масла.

Приготовление: тыкву и морковь нарезать мелкими кубиками и по отдельности довести до готовности с добавлением молока и растопленного масла.

Молоко вскипятить, заварить манной крупой и после 10-12 минут варки соединить суп с готовой тыквой и морковью, по вкусу добавить сахар и соль. В тарелки с супом положить по кусочку сливочного масла.

Суп молочный с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л молока, 0,5 л воды, 1 морковь, 1 репа, 1 головка лука репчатого, 1 стебель лука-порея, 250 г цветной капусты, 1/2 стакана консервированного горошка, 2-3 картофелины, 1 столовая ложка сливочного масла.

Приготовление: очистить и нарезать картофель, морковь, репу, разделить на отдельные соцветия цветную капусту, нашинковать лук-порей. Морковь, репу и лук-порей слегка обжарить на масле. Вскипятить воду и положить в нее картофель, нарезанный брусочками, обжаренные коренья, цветную капусту и варить 15 минут. Затем добавить кипяченое молоко и, когда овощи будут готовы, положить консервированный зеленый горошек, довести суп до кипения и заправить солью.

Суп-пюре из вишни

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л воды, 1 кг вишен, корицы и гвоздики – на кончике ножа, 2 стакана сахара, 1 лимон.

Приготовление: вишню размять, посыпать корицей и предварительно залитой кипятком гвоздикой, протереть сквозь дуршлаг или сито. Косточки выбросить, добавить сахар и лимонный сок, развести кипяченой водой. В сироп положить целых вишен без косточек и поставить в холодильник. Сметану подавать на стол отдельно.

Суп из вишни с варениками

Ингредиенты на 3-4 порции: 3 стакана вишни, 1 стакан муки пшеничной, 1/2 стакана сахара, 2 яйца.

Приготовление: вишню разделить пополам: одну половину очистить от косточек, вторую размять, добавить косточки от

первой половины, залить 4-5 стаканами горячей воды, довести до кипения, после чего дать отвару настояться в течение 15-20 минут и процедить. Приготовить тесто, как для пельменей. Тонко раскатать тесто и вырезать кружочки, на каждый кружочек положить по 1-2 очищенные вишни и защипать края теста. Перед подачей на стол вареники положить в кипящий вишневый отвар, добавить сахар и варить 5-10 минут.

Подавать суп в горячем виде со сметаной и сливками.

Суп из вишни с рисом

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 стакана вишни, 4-5 столовых ложек риса, 1/2 стакана сахара.

Приготовление: вишню промыть, удалить косточки. Косточки залить 4-5 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить, в полученный отвар засыпать рис и сахар и варить 30 минут. За 5 минут до окончания варки прибавить очищенные вишни. Подавать суп холодным со сметаной или сливками.

Суп из абрикосов и яблок

Ингредиенты на 3-4 порции: 8-10 свежих абрикосов и 4-5 яблок, 3 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки картофельной муки.

Приготовление: зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек, залить 2 стаканами воды и сварить до мягкости, после чего протереть через сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь. Когда суп закипит, влить разведенную картофельную муку и, непрерывно помешивая, довести до кипения.

В суп при желании можно добавить немного лимонной кислоты.

Подавать его охлажденным, отдельно можно дать сметану.

Суп вишневый с манными клецками

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 л воды, полтора стакана сахара, цедра 1 лимона, 500 г вишен; для клецек – 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, полстакана манной крупы, 1 яйцо.

Приготовление: в воде довести до кипения сахар и немного цедры, в этой воде 2 минуты поварить вишни, потом вынуть их. Вместо вишен можно использовать любой консервированный фруктовый компот, сахар в этом случае кладут по вкусу.

Вскипятить молоко, добавить сливочное масло, сахар, соль, всыпать манную крупу и, не снимая с огня, быстро мешать деревянной ложкой, пока не загустеет. Когда масса остынет, вбить в нее яйцо, столовой ложкой сформовать клецки и положить их в суп.

Суп с черносливом и геркулесом

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л воды, 1 стакан геркулеса, 2 столовые ложки масла, 1,5 стакан чернослива.

Приготовление: сварить в воде в закрытой кастрюле геркулес, положить масло и посолить, варить до густоты сметаны. Отдельно отварить чернослив без косточек и влить в суп. Суп подавать с сухарями, обжаренными в яйце.

Суп из овсянки с черносливом

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л воды, 1/2 стакана овсянки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1,5 стакана чернослива без косточек, 1/2 стакана сахара.

Приготовление: овсянку промыть в холодной воде, залить кипятком, положить масло и варить до готовности. Протереть крупу через сито и положить оставшуюся часть масла.

Очистить от косточек чернослив, залить водой, положить сахар и варить. Когда чернослив сварится, смешать его с овсянкой и дать закипеть.

Суп из свежих яблок (груш)

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л воды, 4-5 яблок, 1/2 стакана риса, 1/4 стакана крахмала, 1/2 стакана сахара, 3 г корицы, 1/2 стакана сливок или сметаны.

Приготовление: очищенные от семян яблоки нарезать кусочками и залить водой, всыпать корицу и варить до мягкости. Затем протереть сквозь сито, добавить сахар, воду и кипятить 2-3 минуты. Развести холодной водой крахмал, влить в суп и довести до кипения. Можно добавить лимонный сок.

Сварить рис, откинуть на сито, промыть холодной кипяченой водой и разложить по тарелкам, в которые разлить охлажденный суп, и заправить сметаной или сливками.

Суп фруктовый с кислым молоком

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 л кефира, 4 больших яблока, 4 гренки, сахар по вкусу.

Приготовление: натереть на терке яблоки и залить кефиром или простоквашей, перемешать, добавить сахар по вкусу. В тарелку положить белые сухари или гренки.

Такой суп можно приготовить и из протертой клюквы, клубники, малины и других ягод. Вместо кефира для сладких ягод можно взять свежее молоко.

Суп-пюре из черники

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л воды, пол-литровая банка черники, 120 г сахара, 2 столовые ложки картофельного крахмала, 1/2 стакана сметаны или сливок.

Приготовление: свежую чернику перебрать, промыть, залить горячей водой и протереть сквозь сито, а отходы залить водой и прокипятить. Отвар от отходов влить в пюре, положить сахар, залить водой и кипятить 5-8 минут, затем влить крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и довести до кипения, затем быстро охладить. Заправить суп сметаной или сливками.

Суп из сушеной черники

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л воды, 2 стакана сушеной черники, 120 г сахара, 2 столовые ложки картофельного крахмала, 1/2 сметаны или сливок.

Приготовление: сушеную чернику надо помыть, залить холодной водой, варить 25-30 минут и протереть вместе с отваром.

Суп из сухофруктов

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 л воды, 2 стакана сушеных фруктов, цедра 1 апельсина, гвоздика, корица, 6 чайных ложек

крахмала, 0,5 л сметаны, соль и сахар по вкусу.

Приготовление: сушеные фрукты вымыть, намочить на ночь в холодной воде. Добавить приправы и вскипятить в той же воде, в которой фрукты были намочены. Протереть через дуршлаг, заправить крахмалом, разведенным в холодной воде, вскипятить и положить по вкусу сахар и сметану.

Этот суп можно подать с гренками или макаронами.

Суп из шиповника с яблоками и сухариками

Ингредиенты на 4-5 порций: 8 столовых ложек сухого шиповника, 4 столовые ложки варенья, 2-3 яблока, 150 г хлеба, лимонная кислота по вкусу.

Приготовление: ягоды шиповника перебрать, промыть теплой водой, положить в кипящую воду и варить 10 минут. Дать настояться в течение 6-8 часов, после чего процедить, положить варенье, мелко нашинкованные яблоки или лимонную кислоту по вкусу.

Из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками, приготовить сухарики к супу.

Окрошка овощная

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 л хлебного кваса, 1-2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1-2 свежих огурца, пучок зеленого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Приготовление: вареные и охлажденные свеклу, морковь и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и выпустил сок. Сварен– ные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей.

Растертый зеленый лук смешать с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью и развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь. Морковь и свеклу можно заменить другими вареными или сырыми овощами (репой, редиской).

Окрошку перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью укропа.

Ботвинья с рыбой

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 л кваса, мисочка шпината, мисочка щавеля, 1 чайная ложка сахара, 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, 2 столовые ложки хрена, 250 г вареной рыбы.

Приготовление: шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть. Шпинат сварить в воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть через сито. Пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести квасом, добавить нарезанные кубиками огурцы, нашинкованные зеленый лук и укроп.

В порцию положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

Свекольник

Ингредиенты на 3-4 порции: 2-3 свеклы, 2-3 картофелины, 2 свежих огурца, 2 вареные картофелины, пучок зеленого лука, 2 столовые ложки хрена, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара, уксус по вкусу.

Приготовление: свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на 20-30 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить, свеклу положить в кастрюлю, добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. В кастрюлю с супом положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Свекольник посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Холодник

Ингредиенты на 3-4 порции: 7-8 помидоров, 1 л холодной кипяченой воды, 400 г сметаны, лук зеленый, укроп, 2 головки репчатого лука, черный молотый перец.

Приготовление: зрелые помидоры вымыть и протереть, добавить мелко нарезанный репчатый лук и зеленый лук, укроп и залить холодной кипяченой водой, посолить, добавить перец по вкусу.

Перед подачей в холодник положить сметану. К холоднику хорошо отварить картофель.

Холодник по-белорусски

Ингредиенты на 3-4 порции: мисочка щавеля, 1 огурец свежий, 2 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара, укроп, зелень петрушки, лук зеленый.

Приготовление: подготовленные листья щавеля мелко нарезать, залить кипятком и варить 5-7 минут, после чего отвар охладить. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью до появления сока. Нарезанные огурцы, белок яйца, растертые зеленый лук и желток яйца соединить с охлажденным отваром щавеля, затем положить сметану, соль и сахар.

Перед подачей в суп добавить мелко нарезанную зелень.

Борщ литовский

Ингредиенты на 3-4 порции: 3 свеклы, 3 огурца свежих, 2 картофелины, 2 яйца, 1 л кефира, 4 столовые ложки сметаны, 0,5 л воды, зелень укропа и петрушки, лук зеленый, соль.

Приготовление: вареную свеклу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой, лук зеленый и зелень нашинковать. Кефир развести холодной кипяченой водой, размешать, охладить и залить им нарезанные овощи.

При подаче в борщ положить половину вареного яйца, сметану и посыпать зеленью.

Борщ холодный с яблоками

Ингредиенты на 3-4 порции: 2-3 свеклы, 2 яблока, 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар и уксус по вкусу.

Приготовление: сварить не очищенную от кожицы свеклу, затем очистить, натереть на терке с мелкими отверстиями, залить кипятком, добавить кусочек черного хлеба и поставить на сутки в прохладное место, после чего процедить и заправить настой по вкусу солью, сахаром, уксусом, положить в него яблоки, очищенные от кожицы, и нарезанные ломтиками свежие огурцы, измельченный зеленый лук и рубленые яйца.

Борщ подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп-холодец

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 л кваса, 2-3 свеклы с ботвой,

2 свежих огурца, пучок зеленого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Приготовление: молодую свеклу вместе с ботвой промыть, ботву отрезать, свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию) и поставить варить на 20-30 минут. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко нарубить и положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

Суп-холодец подавать с нарезанной зеленью петрушки или укропа.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
за 0,5 у. е.

Щи из свежей капусты

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, небольшой кочан свежей капусты, пучок кореньев для супа, 1 головка лука репчатого, 2 столовые ложки масла, 2 помидора.

Приготовление: поставить варить мясной бульон. Через полтора-два часа мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, положить в нее нарезанную капусту и поставить на огонь. Когда бульон снова закипит, добавить предварительно поджаренные коренья и лук, затем положить мясо и варить еще 25-30 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист и соль.

В щи можно добавить картофель и свежие помидоры. Очищенный и нарезанный картофель можно положить в кастрюлю через 15-20 минут после капусты, а помидоры нарезать дольками и положить в конце варки вместе с приправами.

При подаче в каждую тарелку добавить кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Щи зеленые из щавеля

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 400 г щавеля, 1 петрушка. 1 морковь, 1 головка лука, 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки.

Приготовление: сварить мясной бульон. Коренья и лук почистить и промыть, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Затем добавить муку и слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, налить немного воды, закрыть крышкой и 10 минут потушить, после этого щавель пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, посолить, размешать и варить 15-20 минут.

При подаче в тарелку с супом добавить сметану, сваренное «в мешочек» яйцо, укроп или зелень петрушки. При подаче на стол в тарелку положить, кроме мяса, половину яйца, сваренного вкрутую.

Щи из квашеной капусты

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса (50 г сушеных грибов), пол-литровая банка квашеной капусты, коренья для супа, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки томата-пюре.

Приготовление: сварить мясной бульон. В суповую кастрюлю положить квашеную капусту, добавить полтора стакана бульона, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту, периодически помешивая, около 1 часа. Потом залить капусту бульоном, положить поджаренные с томатом коренья и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку.

Приготовление заправки: пшеничную муку насыпать на сковороду слоем 3-5 мм и, помешивая, поджарить на слабом огне до светло-желтого цвета. Далее муку просеять, положить в посуду и развести не очень горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 5-10 минут, затем процедить через сито или дуршлаг.

Щи подавать со сметаной и рубленой зеленью.

Щи из квашеной капусты можно приготовить и на грибном бульоне.

Щи с фасолью

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг свинины, 1,2 стакана фасоли, 1,2 стакана квашеной капусты, 1 петрушка. 1 морковь, 1 головка лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 1-2 столовые ложки жира, 1,2 стакана сметаны.

Приготовление: замочить фасоль на 2-3 часа. Кусок свинины вместе с фасолью залить водой и поставить варить. Когда вода закипит, снять пену. В отдельную кастрюлю положить квашеную капусту (слишком кислую надо промыть в воде и отжать), добавить жир, томат-пюре, сахар, добавить немного горячей воды и тушить до мягкости. Перед окончанием тушения положить в капусту слегка поджаренные измельченные морковь, петрушку, репчатый лук и все перемешать.

Когда фасоль и свинина сварятся, свинину достать, а в бульон положить капусту. Щи заправить специями (перцем, лавровым листом) и посолить. Теперь остается только прокипятить и щи можно подавать. В каждую тарелку положить кусочек свинины, сметану и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Щи летние

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 0,5 кг шпината или крапивы, 200 г щавеля, 1 петрушка, 1 морковь, 1 головка лука, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: сварить мясной бульон. Шпинат или крапиву перебрать, промыть и сварить в кипящей воде до мягкости, затем откинуть и протереть через сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и слегка поджарить на масле, посыпав в конце мукой. Положить в кастрюлю протертый шпинат, обжаренные коренья, все перемешать, развести горячим бульоном, добавить лавровый лист, перец и варить 15-20 минут. В конце варки положить в кастрюлю щавель и соль.

К летним щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

Борщ с фрикадельками

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,4 кг говяжьей мякоти, 1 крупная головка лука, 1-2 яйца, 3 столовые ложки воды (в фарш), 1 свекла, 1/4 кочана капусты, 1 морковь, 1 петрушка, 1 корнеплод сельдерея, 1 головка лука, 2 столовые ложки томата-пюре, соль и сахар.

Приготовление: обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Промыть кусок мякоти говядины, нарезать кусками и пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком. Добавить в фарш яйцо, соль, молотый перец, несколько ложек холодной воды, положить размягченное сливочное масло и растереть массу деревянной ложкой. Из этого фарша приготовить шарики размером с грецкий орех. Вскипятить воду, опустить в нее луковицу, посолить, затем опустить в кипящую жидкость фрикадельки и варить их 25-30 минут. После этого бульон процедить, фрикадельки выложить на тарелку, а на бульоне приготовить борщ.

При подаче фрикадельки положить в каждую порцию борща.

Борщ

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 1 средняя свекла, 1/4 небольшого кочана свежей капусты, 1 петрушка, 1 морковь, 1 головка лука, 2 столовые ложки томата-пюре (1 помидор), 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка сахара.

Приготовление: сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (1-2 столовые ложки масла), кастрюлю закрыть крышкой и поставить тушить. Чтобы овощи не пригорели, надо периодически перемешивать, добавляя по мере надобности немного бульона или воды. Через 15-20 минут добавить нашинкованную капусту и тушить еще 20 минут, затем залить овощи мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить немного уксуса и варить до полной готовности овощей.

Борщ можно приготовить также с картофелем и со свежими помидорами. Их нарезают дольками и кладут в борщ за 5-10 минут до окончания варки. Кроме мяса, в готовый борщ можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Некоторые хозяйки делают борщ ярче, добавляя в него свекольный настой. Для этого свеклу нужно нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса, поставить на 10-15 минут на слабый огонь. Потом настой надо процедить и перед подачей влить в борщ.

Борщ украинский

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 1/2 небольшого кочана капусты, 3-4 картофелины, 1 средняя свекла, 1/2 стакана томата-пюре, 1/2 стакана сметаны, 1 петрушка, 1 морковь, 1 головка лука, 1 столовая ложка свиного сала, 1 столовая ложка сливочного масла.

Приготовление: сварить мясной бульон и процедить. Свеклу нарезать соломкой и тушить 20-30 минут, добавив жир, томат-пюре, уксус и бульон (можно влить хлебный или свекольный квас). Нарезанные коренья и лук слегка поджарить на масле, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В приготовленный бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10-15 минут, после чего добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый и горький перец, варить до готовности картофеля и капусты.

В конце борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидоры, нарезанные дольками, довести до кипения и дать борщу настояться в течение 15-20 минут.

В порцию борща положить сметану, посыпать мелко порезанной зеленью петрушки.

Суп луковый

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 3-4 головки лука, 2 столовые ложки масла, 1/2 столовой ложки муки, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 маленькая морковь, 1 небольшой корнеплод петрушки, 1 небольшой корнеплод сельдерея.

Приготовление: сварить мясной бульон с кореньями и процедить. Нашинковать репчатый лук и слегка поджарить его на масле. Когда лук станет мягким, посыпать его мукой, увеличить огонь и, помешивая, подрумянить лук и муку. Затем влить несколько ложек бульона и, закрыв посуду крышкой, тушить лук на маленьком огне в течение 10 минут. Разогреть бульон, добавить в него приготовленный лук, заправить солью и поварить еще 10 минут.

Приготовить гренки: поджарить на масле ломтики черствого пшеничного хлеба и в самом конце посыпать каждый ломтик хлеба тертым сыром. Гренки подавать отдельно.

Суп из баранины с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6 кг баранины, 1 стакан риса, 2 картофелины, 1 морковь, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пюре или 1-2 свежих помидора, 1-2 столовые ложки жира, 1 стакан кислого молока.

Приготовление: баранину нарезать маленькими кусочками. Очистить и нарезать мелкими кубиками морковь и репу, мелко нашинковать репчатый лук. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить на нее кусочки мяса, подрумянить, после чего добавить лук, морковь, репу и уменьшить огонь. За 5 минут до окончания жаренья положить томат-пюре или нарезанные кружочками помидоры. Все выложить в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения, посолить и поперчить, затем добавить рис, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности.

Готовый суп перед подачей заправить кислым молоком, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Суп картофельный

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 5-7 картофелин, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 2 столовые ложки масла, 1 головка лука репчатого.

Приготовление: сварить мясной бульон. Коренья и лук

нарезать ломтиками и поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Картофель нарезать кубиками и опустить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист и перец, варить до получаса.

Картофельный суп подают на стол, посыпав укропом или зеленью петрушки.

Суп можно приготовить и на грибном бульоне. Тогда при подаче на стол в суп положить нашинкованные грибы.

Суп картофельный с галушками

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 5-6 картофелин, 1-2 головки лука репчатого, 1-2 столовые ложки жира, 1 стакан муки, 2 яйца, 4-5 горошин перца, 1 лавровый лист.

Приготовление: сварить мясной бульон, опустить в него картофель, нарезанный кубиками. Обжарить на жире (можно на топленом свином сале) нашинкованный репчатый лук и также опустить в суп.

Приготовить галушки: вскипятить воду и всыпать в нее, помешивая, третью часть нормы муки. Снять с огня и в еще теплое тесто влить сырые яйца, всыпать остальную муку, тщательно растереть, чтобы не было комков. Варить галушки так, как клецки, набирая ложкой и опуская в кипящую воду. Готовые галушки вынуть из воды и опустить в кипящий суп. Заправить суп солью, перцем, лавровым листом и проварить еще 15 минут.

Подавать картофельный суп с галушками на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Лапша на мясном (курином) бульоне

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг, 1 стакан лапши или вермишели, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: сварить мясной или куриный бульон. Коренья и лук нашинковать и слегка поджарить с жиром, положить в процеженный бульон, довести до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель, посолить и варить суп 15-20 минут.

Перед подачей в суп добавить укроп и зелень петрушки. Вместо лапши или вермишели в суп можно засыпать макаронные изделия (рожки, ушки, звездочки и т. п.).

Приготовление домашней лапши: 1 стакан муки высыпать на

доску, сделать в муке углубление, влить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая воду (примерно полстакана), замесить крутое тесто. Тесто тонко раскатать, посыпать мукой, нарезать полосками шириной 5-6 см. Потом полоски теста надо сложить примерно в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для подсушки. После этого остается только отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.

Суп с кукурузой

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 2-3 початка кукурузы, 4-5 картофелин, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука, 1 столовая ложка масла, 1 столовая ложка томата-пюре (1-2 свежих помидора).

Приготовление: сварить мясной бульон. Нарезать тонкими ломтиками морковь, петрушку, нашинковать репчатый лук, слегка обжарить все это на жире, в конце жаренья добавить томат-пюре (можно использовать свежие помидоры – их кладут за 10 минут до окончания варки) и опустить в кипящий бульон. Выбрать с початка кукурузы зерна (кукуруза должна быть молочной спелости). Нарезать брусочками картофель и положить вместе с кукурузными зернами в бульон, варить 15-20 минут.

При подаче на стол суп посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Суп картофельный с крупой

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса или 5-6 сухих грибов, 1/2 стакана крупы, 4-5 картофелин, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 1 головка лука, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: сварить мясной бульон. Промытую перловую крупу в отдельной посуде залить полтора стаканами холодной воды и поставить для набухания на 2 часа. Затем, слив воду, опустить крупу в бульон, дать повариться 20-25 минут, после чего добавить нарезанный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить суп до готовности.

Перед подачей суп посыпать укропом или зеленью петрушки.

Вместо перловой крупы можно использовать другую: рис, пшено, манную. Но эти крупы не надо замачивать, рис и пшено положить в бульон промытыми.

Суп гороховый

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 1 стакан гороха, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: сварить мясной бульон. Предварительно замоченный горох опустить в бульон и варить около полутора часов. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и опустить в суп за 15-20 минут до конца варки, посолить.

Очень вкусный гороховый суп с ветчиной или копченой грудинкой.

Суп гороховый подавать с гренками из белого хлеба, нарезанного кубиками и подсушенного в духовом шкафу.

Суп из фасоли с томатом-пюре

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса (250 г копченостей), полтора стакана фасоли,1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка масла или сливочного маргарина.

Приготовление: замочить в холодной воде фасоль, через

3-4 часа воду слить и фасоль опустить в мясной бульон. Варить на небольшом огне. Слегка обжарить на жире измельченные петрушку, морковь и репчатый лук, в конце жаренья добавить томат-пюре, а когда фасоль будет мягкой, выложить все в кипящий суп. Заправить суп солью и поварить еще 20 минут.

Перед подачей суп посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Суп из фасоли можно приготовить и на бульоне, сваренном из копченой грудинки или корейки.

Суп из савойской капусты

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 300 г капусты савойской, 2 моркови, 2 репы, 2 корнеплода петрушки, 2 корнеплода сельдерея,2 головки лука репчатого, 2 помидора, специи.

Приготовление: морковь, репу, петрушку и сельдерей нарезать дольками, репу ошпарить кипятком в течение 2-3 минут, мелкий репчатый лук оставить целыми головками, а лук-порей разрезать на кусочки длиной 3-4 см, савойскую капусту нарезать дольками или шашками и погрузить на 2-3 минуты в кипяток.

Подготовленные овощи положить в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выровнять и залить прозрачным мясным бульоном с жиром (водой) так, чтобы овощи были только покрыты бульоном (водой). Затем добавить специи – лавровый лист, перец горошком, гвоздику, и довести суп до кипения. Потом варить овощи в жарочном шкафу. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные дольками.

При подаче в суп положить мясо, овощи и помидоры.

Солянка мясная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса для бульона, 0,3 кг вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 3 столовые ложки масла, 1 столовая ложка каперсов, 1 столовая ложка маслин, 100 г сметаны и 1/4 лимона.

Приготовление: репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и потушить с томатом и маслом, добавив немного бульона. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на 2 части и нарезать ломтиками. Мясные продукты могут быть

разными: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и др. Продукты следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с луком, добавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить до 10 минут.

В солянку при подаче на стол положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Солянка домашняя

Ингредиенты на 4-5 порций: 150 г говядины (лопаточная, подлопаточная части, грудинка), 80 г окорока копчено-вареного или вареного со шкурой и костями, 2 сосиски или сардельки, 150 г почек говяжьих, 3 картофелины, 2 головки лука репчатого, 2 огурца соленых, 3 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки масла сливочного, 4 столовые ложки сметаны.

Приготовление: для этой солянки варить мясокостный бульон. Картофель нарезать ломтиками или кубиками. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, варить 10 минут, затем положить остальные продукты, соль, специи и варить до готовности.

Для улучшения вкусовых качеств в солянку домашнюю можно добавить 20 г каперсов.

Харчо

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 2 головки лука, 2-3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки томата-пюре или1- 2 свежих помидора, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана кислых слив.

Приготовление: харчо готовить из бараньей грудинки, но ее можно заменить говяжьей грудинкой. Мясо нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить, пену снять шумовкой. Через полтора-два часа добавить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислые сливы, соль, перец и варить еще 30 минут.

Томат-пюре или помидоры слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5-10 минут до окончания варки добавить в суп. Порцию харчо посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, петруш– ки или укропа.

Суп из баранины с айвой и яблоками

Ингредиенты на 4 порции: 0,5 мяса, 2-3 головки лука, 4-5 картофелин, 1/2 столовой ложки муки, 1/2 столовой ложки масла, 200 г айвы, 2 небольших яблока.

Приготовление: отварить до полуготовности баранью грудинку, нарубленную некрупными кусочками. Через 40-45 минут процедить бульон, кусочки баранины и мелко нашинкованный репчатый лук положить на разогретую с жиром сковороду и поджарить – посыпать мукой и сильно подрумянить. Залить мясо процеженным бульоном, довести бульон до кипения, после чего добавить нарезанный брусочками картофель и крупные кусочки очищенной от кожицы и сердцевины айвы, заправить суп солью. Не дожидаясь готовности айвы, добавить в суп яблоки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные некрупными кусочками, и перец. Суп довести до готовности на слабом огне.

Подавать суп на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки.

Бульон с рисовыми клецками

Продукты на 6-8 порций: 1/2 стакана риса для клецок, 1/3 стакана молока, 2 яйца, 1/2 столовой ложки сливочного масла, соль; для бульона – 0,5 кг мяса, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 1 морковь, 1 корень лука-порея.

Приготовление: сварить бульон из говядины или курицы, процедить. Перебрать и хорошо промыть рис, сварить из него густую кашу (вначале варить на воде, а затем – на молоке). Заправить готовую кашу маслом, солью и взбитыми яйцами, из этой массы приготовить некрупные шарики, обвалять их в муке. Вскипятить подсоленную воду, опустить в кипящую жидкость шарики и варить до готовности. Перед подачей на стол в тарелки положить готовые клецки и залить их горячим бульоном.

Суп-пюре из свеклы

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 3-4 свеклы, 2-3 столовые ложки масла, 1,5 столовой ложки муки, 100 г сметаны.

Приготовление: сварить мясной бульон с кореньями. Очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями сырую свеклу, сложить в кастрюлю, влить 1 столовую ложку уксуса и несколько ложек бульона или горячей воды, положить масло,

закрыть посуду и поставить тушить свеклу на слабом огне до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого протереть свеклу, залить горячим бульоном, заправить солью и сахаром по вкусу и поставить варить, за 10 минут до окончания варки слегка поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой или бульоном, проварить в течение 10 минут, процедить и влить в кипящий суп, после чего прокипятить его еще раз.

Суп перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп-пюре из моркови с рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса (2,5 стака-на молока), 6-8 моркови, 1 стакан риса, 2-3 столо– вые ложки сливочного масла, 2 желтка, 2-3 столо– вые ложки молока.

Приготовление: суп можно приготовить на мясном бульоне или на молоке. Промытую, очищенную и нарезанную кусочками морковь слегка обжарить на сливочном масле, сложить в кастрюлю, добавить промытый рис и залить бульоном. Варить на слабом огне до тех пор, пока рис и морковь не станут мягкими, после чего морковь и рис вместе с отваром надо протереть через сито, залить горячим бульоном или молоком, заправить по вкусу солью и сахаром, поставить на огонь и прокипятить.

Приготовить яично-молочную смесь (желтки растереть, подливая понемногу молоко), влить ее в снятый с огня горячий суп, заправить его, помешивая, сливочным маслом, разделенным на маленькие кусочки, и прогреть на огне, не доводя до кипения, после чего надо сразу подавать на стол. Отдельно можно подать гренки из подсушенного, нарезанного мелкими кубиками пшеничного хлеба.

Суп-пюре из свежих помидоров

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 5-6 помидоров, 1 головка лука, 1 крупная морковь, 1 небольшой корнеплод петрушки, 1 столовая ложка масла топленого, 1 столовая ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 желтка.

Приготовление: мясо залить водой и поставить варить бульон. Помидоры порезать, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить до мягкости в собственном соку на слабом огне.

Коренья и лук мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить топленое масло, закрыть крышкой и тушить до

золотистого цвета. Затем коренья и лук добавить в тушеные помидоры и тушить вместе до тех пор, пока томат не станет темно-красным, после чего добавить масло и немного муки. Протереть всю массу через дуршлаг, поливая бульоном, соединить с бульоном и, помешивая, проварить суп до густоты. Перед подачей размешать желтки со сметаной и заправить ими суп, не давая ему кипеть, чтобы желтки не свернулись, и суп не испортился.

Суп-пюре из яблок и помидоров

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 2-3 яблока, 2-3 помидора, 1 морковь, 1 головка лука, 1,5 столовой ложки масла, 1,5 столовой ложки муки, 1/2 стакана риса или 1/2 батона белого хлеба.

Приготовление: сварить мясной бульон. Слегка обжарить на масле измельченные морковь и репчатый лук, за 1-2 минуты до окончания обжаривания посыпать мукой и размешать. Очистить от кожицы и сердцевин яблоки и нарезать их ломтиками. Отобрать спелые помидоры, разрезать каждый на 4 части.

В приготовленный бульон положить обжаренные морковь и лук, прокипятить, добавить яблоки и помидоры и посолить. Варить полчаса, после чего овощи и яблоки вместе с отваром протереть через сито и довести до кипения.

Суп подавать на стол с гренками или рассыпчатым рисом.

Суп-пюре из рыбы

Ингредиенты на 4-5 порций: 300 г филе рыбы, 3-4 столовые ложки масла сливочного, 4 столовые ложки муки, 0,8 л молока, 0,6 л бульона, 1 стакан сливок, 1 корнеплод сельдерея; для кнелей – 80 г филе рыбы, ломтик хлеба, 1/4 стакана молока, 1 яйцо (белок).

Приготовление: филе судака, сома, карпа, трески, хека или другой рыбы припустить с маслом и сельдереем. Готовую рыбу пропустить 2 раза через мясорубку с частой решеткой, добавить рыбный бульон, размешать до кашеобразной консистенции и протереть сквозь сито.

Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон и заправить суп сливками и маслом. Отдельно приготовить кнели в форме раковых шеек. Подавать суп с кнелями и гренками.

Суп-пюре из печенки

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г печени, 200-300 г мяса для бульона, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 стебель лука-порея; для заправки – 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

Приготовление: телячью или говяжью печенку очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать маленькими кубиками, затем слетка обжарить на масле с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем. Потом поставить тушить на 30-40 минут, добавив 1/2 стакана горячей воды или бульона. После этого печенку 2-3 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой и протереть через сито. Отдельно приготовить белый соус. Для этого муку, предварительно поджаренную с 2 столовыми ложками масла, развести 4 стаканами бульона и варить в течение 20-30 минут. Затем соус процедить, прибавить протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения. Если суп получился густой, добавить бульона. Готовый суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (молоком), и кусочками масла. К супу отдельно подавать гренки.

Суп-пюре из кролика

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кролик, 4 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки; для заправки – 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

Приготовление: сварить кролика, отделить мясо от костей, оставить часть филе для гарнира, а остальное мясо пропустить 2-3 раза через мясорубку и, добавив 2-3 столовые ложки холодного бульона, протереть. Муку поджарить с 2 столовыми ложками масла, развести 4 стаканами горячего бульона и проварить в течение 20-30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из мяса пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения, затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Перед подачей на стол положить в суп мелко нарезанное филе.

Суп-пюре из креветок

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг креветок, 2 моркови,

1 большая головка лука, 3-4 столовые ложки муки, l,5-2 стакана молока, 1 яйцо.

Приготовление: замороженные креветки разморозить при комнатной температуре или в воде, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды 1 столовая ложка соли) и варить с момента закипания 3-4 минуты. Креветок очистить от панциря и нарезать на кусочки или разобрать на волокна, затем слегка обжарить вместе с нарезанными кореньями и луком, припустить до готовности и пропустить через мясорубку. В массу добавить бульон, в котором припускались креветки, размешать до кашицеобразного состояния, протереть через сито, соединить с овощным отваром и заправить слегка поджаренной на масле мукой. В готовый суп добавить яично-молочную смесь. Для приготовления ее постепенно влить в сырые яичные желтки горячее молоко и проварить на слабом огне до загустения, не доводя при этом массу до кипения.

Окрошка сборная мясная

Ингредиенты на 2-3 порции: 1 л хлебного кваса, 250 г готовых мясных продуктов, 2 вареные картофелины, 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Приготовление: вареную говядину, ветчину, а также вареный картофель и свежие огурцы нарезать маленькими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив сметану, немного горчицы, сахар, соль, все тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные продукты.

Перед подачей на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

Щи зеленые с мясом и яйцом

Ингредиенты на 3-4 порции: 300 г говядины, свинины или телятины, мисочка щавеля, мисочка шпината, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 1,5 л воды, 8 столовых ложек сметаны, соль, зелень укропа и петрушки, лук зеленый.

Приготовление: мясо отварить, охладить, нарезать на кусочки. Щавель и шпинат припустить отдельно, протереть,

смешать, развести горячей водой, добавить соль, сахар, довести до кипения и охладить. Картофель отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками. Нарезать лук зеленый, огурцы, яйца.

В охлажденный отвар щавеля и шпината положить подготовленные продукты. При подаче щи заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью. Щи можно готовить без яиц или без мяса.

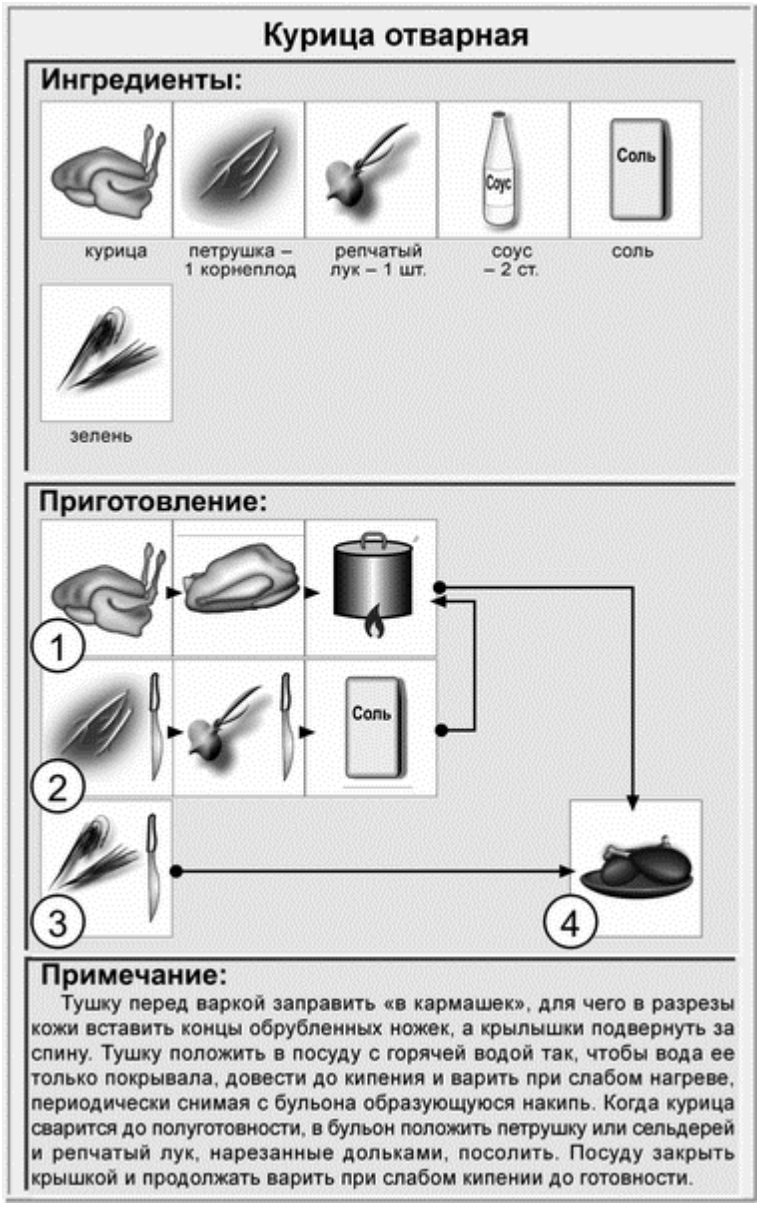
ОБЕД. ВТОРЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА ИЗ МЯСА
до 0,5 у. е.

Колбаса отварная с гарниром

Ингредиенты на 3-4 порции: 400 г колбасы, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла.

Приготовление: очистить кусок вареной колбасы. Вскипятить подсоленную воду, опустить в нее колбасу и прогреть без кипения, потом вынуть из воды, нарезать ломтиками, полить растопленным маслом и подать с гарниром из отварного картофеля, картофельного пюре или зеленого горошка.


Курица отварная
Ингредиенты:
курица
петрушка – 1 корнеплод
репчатый лук – 1 шт.
соус – 2 ст.
Соус
соль
Соль
зелень
Приготовление:
1
2
Соль
3
4
Примечание:
Тушку перед варкой заправить «в кармашек», для чего в разрезы кожи вставить концы обрубленных ножек, а крылышки подвернуть за спину. Тушку положить в посуду с горячей водой так, чтобы вода ее только покрывала, довести до кипения и варить при слабом нагреве, периодически снимая с бульона образующуюся накипь. Когда курица сварится до полуготовности, в бульон положить петрушку или сельдерей и репчатый лук, нарезанные дольками, посолить. Посуду закрыть крышкой и продолжать варить при слабом кипении до готовности.

Курица (цыпленок) отварная под паровым соусом

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 курица, 1-2 корнеплода петрушки, 1 головка лука репчатого, 2 стакана соуса, соль, зелень.

Приготовление: обработанную тушку перед варкой заправить «в кармашек», для чего в разрезы кожи на брюшине

вставить концы обрубленных ножек, а крылышки подвернуть за спину. Тушку положить в посуду с горячей водой так, чтобы вода ее только покрывала, довести до кипения и варить при слабом нагреве, периодически снимая с бульона образующуюся накипь. Когда курица сварится до полуготовности, в бульон положить петрушку или сельдерей и репчатый лук, нарезанные дольками, посолить. Посуду закрыть крышкой и продолжать варить при слабом кипении до готовности.

Курицу вынуть из бульона, когда она остынет, разделить на порции. Рубят так. Сначала вдоль на две части. Если курица крупная, надо разрубать так, чтобы одна половина была без спинной кости, тогда от второй половины спинную кость отрубить. Затем каждую половину делят на филе и ножку, нарубают из них одинаковое количество кусочков.

Для гарнира можно приготовить рассыпчатый рис, картофельное пюре, картофель отварной, картофель с овощами в молочном соусе. Можно подать зеленый горошек. На тарелку кладут кусочки курицы, поливают соусом паровым, украшают веточками петрушки.

Если паровой соус не приготовлен, можно заменить его бульоном или сливочным маслом.

Говядина, тушенная с луком и картофелем

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 6-8 картофелин, 2-3 головки репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки масла, 1 лавровый лист, 2 гвоздики, 5-6 горошин перца.

Приготовление: мясо обмыть, нарезать кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Сложить мясо в кастрюлю. В сковороду, в которой жарилось мясо, налить 1 стакан воды, вскипятить, процедить в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить мясо на слабом огне на 2-2,5 часа. Затем добавить к мясу поджаренный мелко нарезанный лук, обжаренный картофель (целиком или нарезанный на части), 1 лавровый лист, 2 гвоздики и 5-6 горошин перца. Мясо тушить еще 30 минут.

К мясу можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров. Мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Гуляш

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 8-10 картофелин, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 4 столовые ложки томата-пюре, 4 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо обмыть, нарезать кубиками, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом, затем добавить мелко нарубленный лук, посыпать мукой и все слегка обжарить. Мясо, подготовленное таким образом, сложить в кастрюлю, залить 2-3 стаканами горячего бульона или воды, добавить томат-пюре, 1-2 лавровых листа, накрыть крышкой и тушить час-полтора.

К гуляшу можно поджарить или отварить картофель, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Плов с бараниной

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,5 кг баранины, 2 головки лука, 2 граната средней величины, 1/2 стакана топленого масла.

Приготовление: баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Когда лук и баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы только покрыть водой мясо. Прибавить зерна граната и кастрюлю закрыть, мясо тушить до мягкости.

На порционную тарелку положить куски баранины вместе с соком, в котором мясо тушилось, и засыпать горячим пловом.

О приготовлении плова. Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде на 1 часа для набухания, потом откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.

Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри рис еще будет сохранять некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито и для охлаждения поливать холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40-45 минут. Чтобы рис не пристал к дну кастрюли, на дно предварительно надо положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подавать на стол вместе с пловом.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не

перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30-40 минут.

Гурийский плов

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 стакана риса, 1 стакан изюма, 1,2 стакана меда, 1/2 стакана топленого масла.

Приготовление: приготовить плов по первому способу (см. предыдущий рецепт) и перед подачей на стол полить его сладкой подливкой. *Приготовление подливки:* мед смешать с таким же количеством горячей воды, прибавить промытый изюм, все вместе прокипятить в течение 10 минут.

Узбекский плов

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,4 кг жирной баранины, 2-3 стакана риса, 2-3 моркови, 2-3 головки лука, 200 г сала бараньего (говяжьего) или растительного масла.

Приготовление: баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в сильно разогретом жире, после этого добавить лук, нарезанный соломкой, потом – морковь, также нарезанную соломкой, обжарить вместе с бараниной. Затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, перец и довести до кипения.

Рис тщательно промыть, 3-4 раза сливая воду, положить в котелок с мясом и разровнять. Когда вода в котелке выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений (до дна котелка) и, чтобы плов не подгорел, влить в эти углубления по 1-2 столовые ложки воды, после чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25-30 минут на очень слабом огне.

На порционное блюдо плов кладут в виде горки, сверху – кусочки баранины, все посыпать сырым луком, нарезанным соломкой.

Плов с тыквой и фруктами

Ингредиенты на 4-5 порций: 1,5 стакана риса, 1/4 тыквы, 2-3 свежих яблока, 3-4 айвы, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана масла.

Приготовление: свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с

промытым изюмом. В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать 1/3 нормы промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Сверху полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой так, чтобы покрыть водой верхний слой риса, кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 часа.

Плов с изюмом

Ингредиенты на 3-4 порции: 2 стакана риса, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана масла топленого, 2 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: рис перебрать, промыть и залить на 10-15 минут кипятком, затем откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Готовый рис откинуть на дуршлаг.

В другой кастрюле растопить масло, положить в нее отваренный рис, сверху залить растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на очень слабый огонь на 25-30 минут.

Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый и набухший в воде изюм.

В порционную тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыть его сверху рисом, а сверху риса положить изюм.

Тефтели в томате

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг мяса, пучок зеленого лука или 1 головка репчатого, 1/2 стакана томата-пюре, ломтик белого хлеба, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: приготовить мясной фарш, добавить мелко нарезанный зеленый лук или головку натертого репчатого лука, все хорошо перемешать, затем сформовать из фарша шарики весом 20-30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде.

Обжаренные изделия сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, 1 стакан мясного бульона, 1-2 лавровых листа, 5-6 горошин перца, 2-3 дольки растертого чеснока, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне

10-20 минут, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир можно порекомендовать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или картофельное пюре.

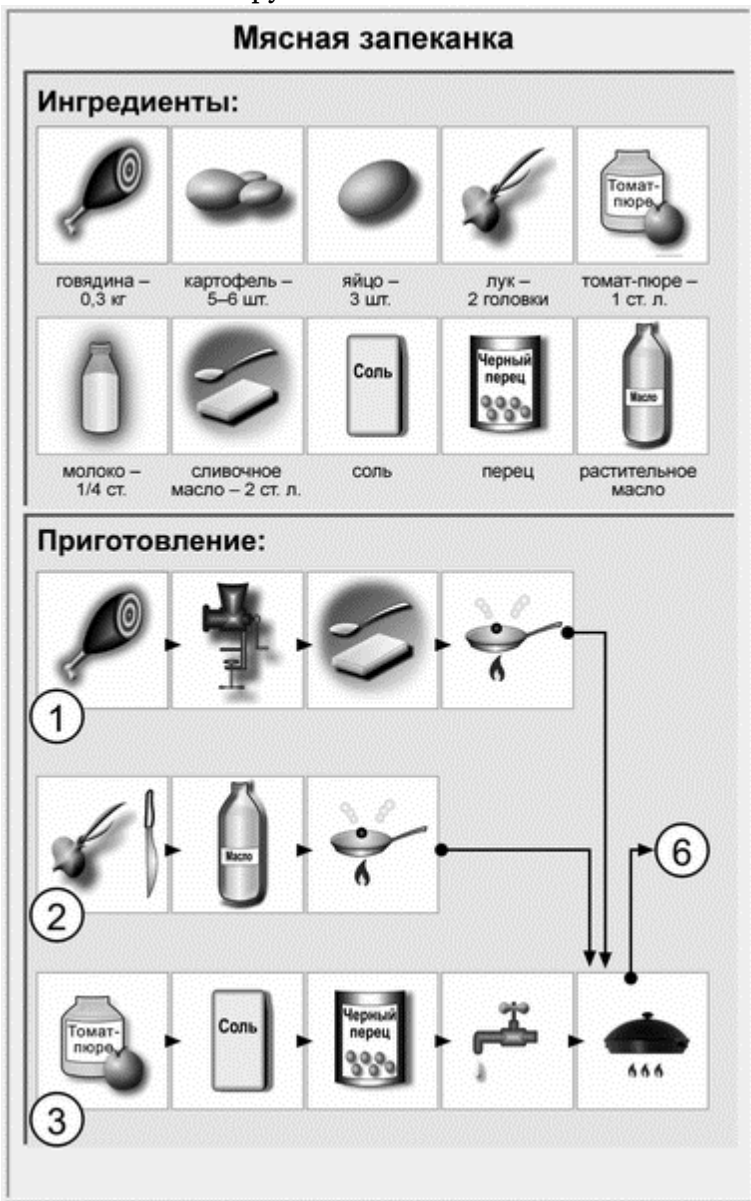
Тефтели в томате
Приготовление:
Мука
3
Томат-пюре
4
Черный перец
5
Соль
6
7
Примечание:
Приготовить мясной фарш, добавить мелко нарезанный зеленый лук или головку натертого репчатого лука, все хорошо перемешать, затем сформовать из фарша шарики весом 20–30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде.
Обжаренные изделия сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, 1 стакан мясного бульона, 1–2 лавровых листа, 5–6 горошин перца, 2–3 дольки растертого чеснока, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10–20 мин, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Мясная запеканка

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,3 кг говядины, 5-6 картофеля, 3 яйца, 1-2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка томата-пюре, 1/4 стакана молока, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо пропустить через мясорубку и слегка пожарить на сковороде, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или

воды и тушить на слабом огне под крышкой 15-20 минут. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками и посоленный. Поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5-10 минут для запекания. Перед подачей посыпать запеканку нарезанной зеленью петрушки.



Мясная запеканка
Приготовление:
Соль
Масло
4
5
3
6
7
8
Примечание:
Мясо пропустить через мясорубку и слегка обжарить на сковороде, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 15–20 мин. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками и посоленный. Поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5–10 мин для запекания. Перед подачей посыпать запеканку нарезанной зеленью петрушки.

Кабачки с мясом

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,2 кг мяса, 2 кабачка, 1/3 стакана риса (пшена), 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: нужен фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4-5 кусков, сердцевину с

зернами вынуть ложкой. Кабачки отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем вынуть, дать стечь воде, после чего уложить на сковороду, смазанную жиром, и начинить фаршем чуть выше краев. Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и разведенную 1 стаканом воды муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30-40 минут.

Кабачки с мясом
Ингредиенты:
Рис
Сметана
кабачки – 2 шт.
фарш – 0,2 кг
рис – 1/3 ст.
масло – 1 ст. л.
сметана – 2 ст. л.
Томат-пюре
Мука
Соль
томат-пюре – 2 ст. л.
мука – 1 ст. л.
соль
Приготовление:
1
2
3
4
5
6
Примечание:
Кабачки очистить, разрезать поперек на 4–5 кусков, сердцевину вынуть ложкой и отварить в подсоленной воде до полуготовности. затем вынуть, дать стечь воде, после чего уложить на сковороду, смазанную жиром, и начинить фаршем чуть выше краев. Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и разведенную 1 стаканом воды муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30–40 мин.

Котлеты пожарские

Ингредиенты на 8-9 порций: 1 курица (около 1 кг), ломтик белого хлеба, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 4-5 столовых ложек масла.

Приготовление: курицу подготовить, отделить вместе с кожей мякоть от костей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно размешать. Из фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде в течение 4-5 минут, пока не образуется подрумяненная корочка. Потом сковороду с котлетами поставить на 5 минут в духовой шкаф или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно приготовить различные овощи: зеленый горошек, фасоль, цветную капусту, картофель.

БЛЮДА ИЗ МЯСА
от 0,5 у. е.

Говядина отварная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 7-8 картофелин, 2 моркови, 1 корень лука-порея или 1 головка репчатого лука, 1 репа.

Приготовление: подготовленное мясо целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить мясо на слабом огне 2-2,5 часа, за полчаса до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белую часть лука-порея или дольки репчатого лука, корень сельдерея, петрушки или пастернака, 2 лавровых листа, 5-8 горошин перца и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой. Перед подачей на стол мясо надо прогреть в бульоне, нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом с хреном.

Баранина отварная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг баранины, 1-2 головки лука репчатого, 1 морковь, 1-2 корнеплода петрушки или сельдерея, соль, специи, пряная зелень.

Приготовление: удалить из мяса кости, мякоть свернуть рулетом, перевязать шпагатом так, чтобы куски мяса в процессе варки сохранили форму. Чтобы кости грудинки легче отделить от мяса после варки, с внутренней стороны вдоль реберных костей нужно прорезать пленки, а от грудинки отделить грудную кость.

Если отваривается задняя нога баранины, надо из нее удалить все кости, а чтобы мясо проварилось равномерно, с внутренней стороны окорока мякоть прорезать ножом до бедренной кости по всей длине.

Подготовленные куски мяса опустить в кипящий бульон или воду и варить при слабом кипении, снимая появляющуюся пену. Чтобы придать мясу аромат, в середине варки положить в бульон морковь, лук репчатый, нарезанные дольками и связанные в

пучок коренья или черешки петрушки и сельдерея. А за 20 минут до окончания варки положить лавровый лист, перец горошком и посолить бульон. Готовность мяса определить поварской иглой (вилкой).

После окончания варки баранину вынуть из бульона, из грудинки, пока она еще не остыла, удалить реберные кости. Чтобы мясо сохранило сочность, его надо положить в сотейник или кастрюлю, залить небольшим количеством бульона и закрыть посуду крышкой.

Баранину лучше подать под луковым или томатным соусом, белым соусом с яйцом или полить маслом (бульоном), можно отдельно подать соус, хрен. На гарнир к отварной баранине подавать отварной картофель (картофельное пюре), овощной сложный гарнир или рассыпчатые каши.

Свинина отварная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 свинины, 1 морковь, 1 головка лука репчатого, 1 корнеплод петрушки или сельдерея, соль, специи, пряная зелень.

Приготовление: чаще отваривают грудинку, лопатку, окорока. Перед отвариванием с внутренней стороны грудинки вдоль ребер перерезать ножом пленки, а грудную кость срезать по хрящам. Если лопатка крупная, мякоть заплечной части отрезать целиком, а остальную часть лопатки освободить от кости, свернуть рулетом и пере– вязать шпагатом. Окорок освободить от тазовой и бедренной кости, мякоть разрезать на отдельные куски.

Свинину положить в кипящий бульон или воду и варить при слабом кипении, снимая пену.

К концу варки для придания мясу аромата в бульон надо положить репчатый лук, морковь, связанные в пучок коренья или черешки петрушки и сельдерея, а за 20-25 минут до окончания варки – лавровый лист, перец горошком, бульон посолить.

По окончании варки свинину вынуть из бульона. Из вареной грудинки, пока она не остыла, удалить реберные кости. С лопатки, сваренной в виде рулета, снять шпагат.

Отварная свинина хорошо сочетается со сметанным соусом, хреном, соусом луковым с горчицей, соусом томатным с кореньями и луком, соусом томатным с луком и грибами, соусом белым с эстрагоном.

Если говорить о гарнирах, к свинине хорошо отварить картофель, овощи, можно подать квашеную или маринованную капусту, маринованные или соленые огурцы и помидоры.

Блюдо украсить зеленью.

Говядина отварная с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5-0,6 кг говядины, 2-3 моркови, 2-3 головки лука, 4-5 картофелин, 1/4 небольшого кочана капусты белокочанной, 1 репа, 1 чайная ложка муки, чеснок, соль, специи.

Приготовление: говядину зачистить от сухожилий и пленок, нарезать небольшими кусочками, положить их в сотейник или в другую глубокую посуду, залить кипящим бульоном или крутым кипятком (масса жидкости не должна превышать массу мяса более чем в 2 раза), довести до кипения и посолить. Через 15-20 минут добавить морковь, петрушку, репчатый лук и продолжать варить при слабом кипении. До полной готовности говядину не доводить. В конце варки мясо надо вынуть из бульона, бульон процедить и приготовить на нем белый соус.

В посуду к мясу положить мелкие клубни картофеля в форме бочоночков, нарезанные мелкими дольками репу, морковь, репчатый лук, капусту, нарезанную шашками, петрушку, перец и лавровый лист. Все это залить приготовленным соусом, довести до кипения, добавить мелко нарубленный чеснок и варить до полной готовности продуктов.

Грудинка телячья отварная со сметанным соусом

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5-0,6 кг телячьей грудинки, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Приготовление: отварить грудинку в небольшом количестве подсоленной воды с кореньями, луком и специями. Поджарить на масле муку и развести ее в 1 стакане бульона, в котором варилась грудинка, проварить соус 10-15 минут, после чего добавить в него сметану и соль. Залить соусом телятину, вынутую из бульона, и хорошо прогреть, потом выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

На гарнир можно приготовить рассыпчатую рисовую кашу.

Баранина с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг баранины, 2-3 моркови, 5-6 картофелин, 1/4 кочана капусты свежей, 2-3 корнеплода петрушки, 2 чайные ложки муки пшеничной, 1-2 зубчика чеснока, соль, специи, пряная зелень.

Приготовление: мякоть баранины нарезать на кусочки по 30-40 г, положить в кастрюлю, залить кипящим бульоном или крутым кипятком, довести до кипения, посолить и варить при слабом кипении, периодически снимая появляющуюся пену. В конце варки в бульон положить морковь, петрушку, репчатый лук. Сварив баранину до полуготовности, ее переложить в порционную посуду, куда добавить некрупные клубни сырого картофеля, петрушку, репу, морковь и другие коренья, а также лук, нарезанный дольками, нарезанную шашками капусту, перец и лавровый лист. Все залить белым соусом, приготовленным на бульоне, в котором варилась баранина, довести до кипения, добавить мелко нарубленный чеснок и варить до готовности.

При подаче блюдо посыпать рубленой зеленью.

Свинина с овощами в горшочке

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6 кг свинины, 4-5 картофелин, 2 репы, 1-2 головки лука репчатого, 2-3 корнеплода петрушки, 2-3 моркови, 1-2 огурца соленых, соль, специи, пряная зелень.

Приготовление: для этого блюда используют свиную грудинку и мякоть плечевой части лопатки. Зачищенные крупные куски свинины нарезать, поместить их в сотейник с кипящим бульоном или кипятком, довести до кипения и варить 30-35 минут при слабом кипении, периодически снимая пену с бульона, до полуготовности. Затем бульон процедить, а куски мяса разложить в порционные горшочки. На мясо надо положить огурцы, нарезанные ломтиками и предварительно припущенные до полуготовности, нарезанные дольками морковь, петрушку или сельдерей, репчатый лук, репу, сырой картофель, разрезанный на 2 (4) части. Все залить процеженным бульоном, довести до кипения, посолить, положить лавровый лист, перец горошком и варить при слабом кипении до готовности всех продуктов.

При подаче горшочек поставить на закусочную или пирожковую тарелку, блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Свинина с овощами отварная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6 кг свинины, 1-2 моркови, 1-2 корнеплода петрушки, 2 небольшие репы, 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 4-5 картофелин, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Приготовление: отделить от куска свинины мякоть, нарезать ее кусками. Сварить из костей с добавлением кореньев и лука небольшое количество бульона (2-3 стакана). За 30 минут до окончания варки проварить в бульоне куски мякоти, затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу. Через 15 минут положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи, варить до готовности на слабом огне.

Свинину подавать на стол вместе с отваром и овощами.

Телятина отварная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг телятины, 1 головки лука репчатого, 1 корнеплод петрушки, 1 морковь.

Приготовление: для этого блюда лучше всего использовать телячью грудинку или лопатку. Кусок грудинки варить целиком с костями. С лопатки, прежде чем отваривать, надо снять мякоть, свернуть в виде рулета, перевязать ниткой. Промытое мясо сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы жидкость только прикрывала мясо, добавить очищенные и нарезанные пополам морковь, петрушку, репчатый лук. Довести до кипения, удалить пену и варить при слабом кипении до готовности. За полчаса до окончания варки добавить соль.

На отваре приготовить белый соус. На гарнир готовят картофельное пюре, отварные овощи или рассыпчатую рисовую кашу.

Копченая свиная грудинка отварная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг грудинки, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, горчица по вкусу.

Приготовление: промытую в холодной воде грудинку положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла грудинку, поставить на огонь, довести до кипения и снять пену, после чего добавить нарезанные коренья и репчатый лук. Варить при едва заметном кипении, через 2 часа

положить специи и варить еще 30 минут.

Готовую грудинку нарезать широкими ломтиками, смазать каждый ломтик горчицей, положить на середину блюда, вокруг разложить отварной картофель, тушеную капусту или отварную фасоль.

Ветчина отварная с горошком

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг ветчины, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 банка (400 г) консервированного горошка, 1/2 столовой ложки сахара, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: копченую ветчину обмыть холодной водой и сварить с кореньями (2-3 часа). Перед подачей на стол ветчину нарезать тонкими ломтиками, положить на блюдо и полить 2-3 столовыми ложками процеженного отвара, полученного при варке ветчины.

На гарнир можно предложить зеленый горошек, заправленный сливочным маслом. Можно подать пюре из шпината, гороха или картофеля, тушеную капусту или консервированную кукурузу.

Это блюдо можно приготовить и с готовой вареной ветчины. Тогда за 3-5 минут до обеда ломтики ветчины надо залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения.

Кролик в белом соусе

Ингредиенты на 5-7 порций: 1 кролик, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука.

Приготовление: кролика промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы вода только покрыла мясо. Когда вода закипит, снять пену, посолить, добавить очищенные и промытые морковь, лук, петрушку, 5-8 горошин перца, 1-2 лавровых листа и при слабом кипении варить около часа. Готового кролика вынуть из кастрюли, положить на блюдо и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке кролика.

На гарнир можно приготовить отварной картофель или картофельное пюре, а также рис, заправленный маслом.

Котлеты из телятины паровые

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг телятины, 2,5 столовой ложки масла, 1/2 лимона, 1/2 столовой ложки муки.

Приготовление: телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой и положить в смазанный маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить 1,5-2 стакана кипятка, посолить, добавить сливочное масло и лимонный сок. Закрыть крышкой, довести до кипения и варить на слабом огне 50 минут.

На отваре готовят соус, для чего надо слегка обжарить муку на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении в течение 30 минут, затем процедить и заправить маслом.

На гарнир готовить картофельное пюре или отварные овощи.

Говядина тушеная (I способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса (мякоти), 200 г макарон, 1 столовая ложка томата-пюре, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо обмыть, посолить и целым куском положить на сковороду, обжарить его со всех сторон до образования румяной корочки. Потом обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, 3-4 стакана бульона или горячей воды, очищенные, промытые и нарезанные коренья, лук, лавровый лист и 8-10 горошин перца. Со сковороды, в которой жарилось мясо, слить жир, поставить сковороду на плиту, добавить немного бульона или горячей воды и, помешивая, кипятить 3-5 минут, эту жидкость процедить и влить вместе с овощами в кастрюлю с обжаренным мясом. Кастрюлю поставить на огонь и тушить мясо 2-3 часа. За 30-40 минут до готовности добавить 1 столовую ложку муки, поджаренной до светло-коричневого цвета с таким же количеством масла. Чтобы мука не заварилась, ее предварительно нужно развести небольшим количеством бульона. Мясо вынуть из соуса, нарезать ломтиками, уложить на блюдо.

В качестве гарнира можно предложить макароны, заправленные маслом, можно подать картофель отварной или жареный, печеные яблоки, отварную фасоль, гороховое пюре и огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.

Говядина тушеная (II способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса (мякоти), 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 столовая ложка масла, соль и перец.

Приготовление: есть другой рецепт говядины тушеной. Мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить на 2 часа в прохладное место. Смазать маслом сотейник (неглубокую кастрюлю), выложить на дно мясо, посыпать его мелко нашинкованным репчатым луком, мукой, измельченным лавровым листом, влить 1/2 стакана горячей воды, поставить на небольшой огонь и тушить. Когда мясо станет мягким, добавить сметану и прокипятить.

Гарнир – отварной картофель. Мясо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Говядина или баранина, тушенная с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса (мякоти), 1 морковка, 1 корнеплод петрушки, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 1/2 небольшого кочана капусты, 3 столовые ложки жира, соль и перец по вкусу.

Приготовление: мякоть жирной говядины или баранины нарезать кусками, отбить, посолить и поперчить. Нарезать петрушку, морковь, репу, репчатый лук и капусту. Разогреть кастрюлю или сотейник с жиром, выложить на дно слой овощей, сверху положить мясо, закрыть его вторым слоем овощей и посолить. Добавить 1/2 стакана бульона или горячей воды, закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне до готовности (приблизительно 2-2,5 часа).

Перед подачей на стол мясо посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Говядина (баранина), тушенная с овощами
Ингредиенты:
мясо – 0,5 кг
морковь – 1 шт.
петрушка – 1 корнеплод
репа – 1 шт.
лук – 1 головка
капуста – 1/2 кочана
ЖИР
жир – 3 ст. л.
Соль
соль
Черный перец
перец
Приготовление:
1
2
3
4
Соль
Черный перец
ЖИР
Соль
Примечание:
Мякоть жирной говядины (баранины) нарезать кусками, отбить, посолить и поперчить. Нарезать петрушку, морковь, репу, репчатый лук и капусту. Разогреть кастрюлю или сотейник с жиром, выложить на дно слой овощей, сверху положить мясо, закрыть его вторым слоем овощей и посолить. Добавить 1/2 стакана бульона или горячей воды, закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Солянка мясная (по-грузински)

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,4-0,5 кг мяса (мякоти), 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки томата-пюре, 1/2 стакана виноградного вина, 2-3 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный

репчатый лук и обжарить в масле. Обжаренное мясо переложить в невысокую кастрюлю, добавить томат-пюре, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, зубчик чеснока, посолить, влить виноградное вино, 2-3 столовые ложки мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить солянку в течение 30-40 минут.

Говядина, шпигованная овощами

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,7 кг говядины, 1 головка лука репчатого, 1 корнеплод петрушки, 1 морковь, 1 столовая ложка томата-пасты, 1 столовая ложка муки пшеничной, 2 столовые ложки жира, соль, специи, пряная зелень.

Приготовление: подготовленный крупный кусок мяса нашпиговать морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, или шпиком и морковью. Шпигованное мясо уложить на разогретую с жиром сковороду или противень и обжарить со всех сторон до образования поджаристой корочки. Затем говядину переложить в гусятницу, залить бульоном или водой, чтобы мясо было наполовину покрыто жидкостью, довести до кипения и через 5-10 минут положить нарезанные дольками и спассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, томат-пюре, потом еще через несколько минут – перец горошком, лавровый лист, соль. Гусятницу закрыть крышкой, тушить при слабом нагреве до полной готовности всех продуктов, периодически переворачивая мясо.

Готовое мясо переложить из посуды на противень, добавить бульон и поставить на несколько минут и духовку для образования корочки. Затем мясо вынуть из духовки и нарезать поперек волокон, стараясь, чтобы коренья были в каждом куске, положить в сотейник, добавить немного бульона и довести до кипения.

На гарнир можно приготовить отварной картофель, отварные овощи, овощное и картофельное пюре, отварные макаронные изделия, рассыпчатую кашу.

Горячее мясо в порции полить образовавшимся при варке соусом, блюдо посыпать зеленью петрушки и укропа.

Мясо тушеное по-домашнему

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5-0,6 кг говядины, 1-2 головки лука репчатого, 7-10 картофелин, 2 столовые ложки жира,

1-2 зубчика чеснока, 4 стакана бульона или воды, соль, специи, зелень.

Приготовление: мясо нарезать поперек волокон, слегка отбить, перерезать сухожилия и обжарить с двух сторон до образования поджаристой корочки. Затем разложить мясо в порционные горшочки, добавить мелко нашинкованный, спассерованный лук, нарезанный крупными дольками картофель, мелко нарубленный чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист и все залить бульоном или водой, чтобы жидкость покрывала продукты. Горшочки поставить на огонь, довести до кипения, закрыть крышками и поместить в духовку до готовности.

Говядина, тушенная с грибами

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5-0,6 говядины, 100 г грудинки копченой, 6-8 грибов белых (или шампиньонов), 1-2 головки лука репчатого, 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка томата-пюре, 1 столовая ложка муки, соль, специи, зелень.

Приготовление: нарезать мясо поперек волокон и слегка отбить, свиную копченую грудинку нарезать мелкими кубиками. Мясо и грудинку положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить, в конце жарки добавить репчатый лук, нарезанный дольками. Обжаренное мясо и лук поместить в сотейник, добавить спассерованный томат, соль, залить коричневым бульоном, довести до кипения, закрыть посуду крышкой и тушить при слабом нагреве. За 20 минут до окончания тушения добавить перец горошком и лавровый лист. Когда мясо будет готово, бульон слить и приготовить на нем соус.

Белые грибы (шампиньоны) мелко нашинковать, обжарить на жире и положить в мясо. Мясо залить приготовленным соусом, перемешать и довести до кипения.

К мясу в качестве гарнира можно поджарить или отварить картофель, приготовить картофельное пюре, рассыпчатую рисовую кашу, отварить макароны. Блюдо полить соусом с грибами, в котором тушилось мясо, посыпать зеленью.

Зразы отбивные

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,6-0,7 кг говядины, 2 столовые ложки жира, 1 стакан красного соуса, соль, перец; для фарша – 1-2 головки лука репчатого, 1 столовая ложка масла сливочного, 1 яйцо, 2-3 гриба свежих или 4-5 сушеных, 2 столовые ложки

сухарей, 1 корнеплод петрушки, укроп.

Приготовление: куски мяса зачистить от сухожилий и пленок, нарезать на тонкие широкие куски и слегка отбить. Репчатый лук мелко нашинковать, спассеровать до золотистого цвета, соединить с вареными рублеными яйцами или поджаренными белыми грибами, молотыми пшеничными сухарями, рубленой зеленью петрушки или укропа, добавить молотый перец, соль и все перемешать. На отбитые куски мяса положить необходимое количество фарша, свернуть мясо в виде прямоугольника, перевязать белыми нитками и обжарить на жире до образования коричневой корочки. Обжаренные куски переложить в сотейник, залить бульоном, посолить, довести до кипения, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 45-50 минут. Потом зразы вынуть, остудить, удалить нитки, а бульон процедить и приготовить на нем красный соус с томатом и пряными овощами.

Уложенные в сотейник зразы снова залить приготовленным соусом, добавить перец горошком, лавровый лист, посуду закрыть крышкой и тушить до готовности при слабом нагреве.

В качестве гарнира к зразам можно приготовить гречневую кашу или картофельное пюре, отварные и припущенные овощи, жареный или отварной картофель, рассыпчатый рис.

На блюдо или тарелку положить зразы и полить соусом, в котором они тушились, блюдо посыпать рубленой зеленью.

Телятина духовая с овощным гарниром

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,5 кг телятины, 2-3 столовые ложки жира, 1 столовая ложка муки пшеничной, 1-2 головки лука репчатого, 1-2 столовые ложки томата-пасты или соуса кетчуп, 6-8 картофелин, 1 морковь, 1 репа, 1 корнеплод петрушки, соль, специи.

Приготовление: мякоть, зачищенную от сухожилий, нарезать, слегка отбить, запанировать в муке, положить на сковороду с разогретым жиром и обжарить с двух сторон до образования корочки. Обжаренные куски переложить в гусятницу, ставя их на ребро под углом 45˚, и залить горячим бульоном или водой. Когда жидкость закипит, добавить спассерованный томат, соль, посуду закрыть крышкой и тушить 30-40 минут. Морковь, репу, репчатый лук, петрушку и картофель нарезать дольками и обжарить на жире раздельно, затем обжаренные овощи и картофель положить в мясо, добавить перец горошком, лавровый лист и продолжать тушение до полной готовности продуктов.

В порционную тарелку положить телятину вместе с гарниром и соусом, в котором она тушилась, посыпать зеленью. Жареный картофель можно подавать отдельно.

Мясо, тушенное с айвой

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,4 кг мяса (мякоти), 8-10 плодов айвы, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо отбить, нарезать небольшими кусками, положить в невысокую кастрюлю и обжарить в разогретом масле. После этого мясо залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо, и тушить около 1 часа. Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и тушить мясо до полной готовности.

При подаче на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Азу

Ингредиенты на 6-7 порций: 0,7 к говядины, 2-3 столовые ложки жира, 1,5 столовые ложки томата-пасты или кетчупа, 1-2 головки лука репчатого, 1-2 огурца соленых, 1 столовая ложка муки пшеничной, 1-2 помидора, 8-10 картофелин, 1-2 зубчика чеснока, соль, специи, зелень.

Приготовление: мясо для азу нарезать в виде брусочков длиной не более 35 мм. Приготовленное мясо положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования коричневой корочки. Затем обжаренное мясо переложить в глубокую посуду, залить горячим бульоном или водой так, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью, добавить спассерованные томат и лук, а также свежие нарезанные дольками помидоры, посуду закрыть и тушить мясо при слабом кипении до готовности. Потом бульон слить и приготовить на нем соус. В соус добавить огурцы, очищенные от кожицы, нарезанные и припущенные, рубленый или растертый чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист. Приготовленным соусом залить мясо. Еще туда нужно положить жареный, нарезанный брусочками картофель, осторожно все перемешать, посуду закрыть крышкой и тушить 25 минут.

На блюдо или тарелку положить горкой азу вместе с картофелем и соусом и посыпать зеленью.

Рагу из баранины

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг баранины, 5-6 картофелин, 2 моркови, 1 корнеплод петрушки, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: обмыть баранину (грудинку или лопатку), удалить трубчатые кости, разрубить на куски, посыпать солью и обжарить на сковороде, в конце жаренья баранину посыпать мукой. Сложить баранину в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить 2-3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на слабом огне. Через 1,5-2 часа (молодую баранину через 40-50 минут) после начала тушения переложить мясо в неглубокую кастрюлю и добавить очищенные, промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи – морковь, петрушку, лук, репу и картофель, а также лавровый лист и 6-8 горошин перца. Залить все процеженным соусом, полученным при тушении, и снова поставить тушить на полчаса.

Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Поджарка говяжья

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,7 кг говядины, 2 столовые ложки жира, 1-2 головки лука репчатого, 1/2 стакана соуса красного, соль, специи, пряная зелень.

Приготовление: говядину нарезать тонкими широкими кусками и слегка отбить, затем куски нарезать на полосы, а полосы – на продолговатые кусочки. Мясо положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования золотистой корочки. Обжаренные кусочки переложить в сотейник или другую глубокую посуду, добавить соль, лавровый лист, красный соус. Посуду закрыть крышкой и тушить 20 минут при слабом кипении до готовности мяса.

Поджарку кладут горкой на тарелку вместе с соусом и луком. Для гарнира можно предложить жареный или отварной картофель, отварные макароны, рассыпчатые каши. Блюдо посыпать рубленой зеленью.

Бефстроганов

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,7 кг говядины, 2-3 столовые ложки жира, 1 столовая ложка муки пшеничной, 1,5 столовой ложки соуса кетчуп, 4-5 столовых ложек сметаны, 1-2 головки лука репчатого, соль, специи, зелень.

Приготовление: для приготовления бефстроганова используется вырезка, толстый и тонкий края и внутренняя часть задней ноги. Мясо нарезать широкими, тонкими кусками, слегка отбить, затем куски нарезать на полосы шириной до 40 мм, а полосы – на брусочки.

Нарезанное мясо положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до появления корочки, потом мясо переложить в кастрюлю, залить сметанным соусом, добавить томатный соус, пассерованный лук, соль, черный молотый перец и, помешивая, довести до кипения.

Бефстроганов подавать в порционной сковороде. На гарнир приготовить жареный картофель в порционной сковороде. И бефстроганов, и картофель посыпать зеленью.

Свинина, тушенная с капустой

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,7 кг свинины, 1-2 головки лука репчатого, 1 небольшой кочан капусты свежей или неполная литровая банка квашеной, 1-2 столовой ложки томата-пасты, 1 морковь, 1-2 корнеплода петрушки, 2-3 столовые ложки жира, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка муки, соль, специи, зелень.

Приготовление: если при приготовлении блюда употребляется капуста квашеная, то уксус из рецептуры следует исключить и увеличить закладку сахара. Мякоть нежирной свинины нарезать мелкими кусочками и обжарить на жире до образования поджаристой корочки. Свежую белокочанную капусту нашинковать соломкой, а квашеную капусту перебрать и слегка отжать. Если квашеная капуста очень кислая, то ее надо промыть в воде и отжать. Капусту положить в глубокую посуду, залить небольшим количеством бульона, добавить спассерованный томат, посуду закрыть крышкой и тушить при слабом нагреве.

Морковь, петрушку и лук репчатый нашинковать соломкой и слегка спассеровать. Обжаренную кусочками свинину и спассерованные овощи соединить с капустой, добавить перец горошком, лавровый лист, все хорошо перемешать и продолжать тушить, периодически помешивая, чтобы блюдо не подгорело.

В конце тушения в капусту положить сахар, соль, уксус и заправить соусом, после этого снова перемешать, довести до кипения и тушить еще 10-15 минут.

В порционную тарелку положить свинину с гарниром и соусом, в котором она тушилась, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Голубцы с виноградными листьями

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг баранины, 1/2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 400 г виноградных листьев, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: баранину пропустить через мясорубку, добавить охлажденный сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, перец и соль по вкусу. Молодые виноградные листья вымыть, удалить стебельную часть, разложить листья на столе (по 1-2), положить на них фарш и завернуть листья в виде обычных голубцов. Посолить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить голубцы на слабом огне около 1 часа.

К этим голубцам отдельно подавать простоквашу с тертым чесноком и солью, и молотую корицу смешанную с сахарной пудрой.

Кролик, тушенный с копченой грудинкой

Ингредиенты на 5-8 порций: 1 кролик, 250 г копченой грудинки, 3 головки лука, 2-3 столовые ложки топленого масла или свиного жира, 1,5 столовой ложки муки, 1-2 лавровых листа, 2 рюмки красного вина, соль, перец молотый черный и красный по вкусу.

Приготовление: подготовленную тушку кролика разрубить на кусочки; печенку, легкие и сердце также нарезать небольшими кусочками. Мясо посолить, поперчить красным и черным перцем, сложить в сотейник с разогретым жиром и хорошо подрумянить.

Ошпарить кипятком копченую свиную грудинку и нарезать ее ломтиками. Репчатый лук нарезать дольками. Добавить грудинку и лук в сотейник с кроликом, подлить несколько ложек мясного бульона или горячей воды. Посуду закрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Когда мясо станет мягким, посыпать его мукой, положить лавровый лист, влить красное сухое виноградное вино и варить еще 7-10 минут.

Для гарнира можно приготовить рассыпчатый рис или картофельное пюре.

Заяц, тушенный в сметане

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 заяц (около 3 кг), 2 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука, 1 стакан уксуса, 2 стакана сметаны, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: зайца разрубить на части и, срезав с поверхности сухожилия и пленки, сложить в миску. Залить холодной водой с добавлением уксуса (1 стакан уксуса на 1 л воды) и оставить в таком виде на 2-3 часа для маринования. Потом куски зайца вынуть из маринада, положить на противень или сковороду, посолить, прибавить очищенные нарезанные коренья и лук, полить маслом и поставить жарить в горячий духовой шкаф до образования румяной корочки. Во время жаренья зайца надо периодически поливать соком, образовавшимся на противне. Готового зайца разрубить на порционные куски, сложить в неглубокую кастрюлю, залить соусом, который приготовлен из сметаны и полученного при обжаривании мясного сока, закрыть крышкой и поставить тушить в духовой шкаф на полчаса.

Для приготовления соуса сметану и сок, полученный при жареньи зайца, влить в кастрюлю, посолить, довести до кипения, затем прибавить 2 столовые ложки муки, предварительно поджаренной с маслом и разведенной 1 стаканом бульона или воды, и, непрерывно помешивая, проварить 3-4 минуты. Потом

соус процедить в посуду с зайцем.

Готового зайца перед подачей на стол переложить на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. На гарнир варить или жарить картофель.

Зайца перед жареньем можно нашпиговать. Для этого свиной шпик надо нарезать брусочками длиной 4-5 см и толщиной 0,5 см, в мякоти зайца деревянными колышками сделать проколы, в которые вставить брусочки шпика.

Ростбиф

Приготовление: мясо (филейную часть, вырезку) обмыть, срезать сухожилия, посолить, положить на разогретую с маслом сковороду и слегка обжарить, затем поставить в духовой шкаф и жарить до готовности. Во время жаренья через каждые 10-15 минут мясо надо поливать образовавшимся соком. Если сока мало, можно подлить немного бульона или воды. Продолжительность жаренья зависит от того, какой ростбиф готовят – прожаренный, средний или «с кровью».

Готовый ростбиф снять со сковороды, нарезать ломтиками и уложить на блюдо. На гарнир можно подать нарезанную дольками морковь и зеленый горошек, заправленные маслом, можно отварить или поджарить картофель, сварить его в молоке или сделать в виде пюре. Подают также настроганный хрен. Мясо надо полить процеженным соком, образовавшимся при жареньи, и растопленным маслом.

Бефстроганов

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 8-10 картофелин,1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка томатного соуса, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо (филейную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие кусочки, отбить, после чего мелко нарезать поперек волокон соломкой. Очищенный и обмытый репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное солью и перцем, и продолжать жарить на сильном огне 5-6 минут, помешивая. Затем мясо надо посыпать мукой, размешать и жарить еще 2-3 минуты. После этого добавить сметану, размешать, довести до кипения, заправить томатным соусом и

солью.

На гарнир жарят картофель. Блюдо можно посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Мясо жареное в сметане с луком

Ингредиенты на 7-8 порций: 0,5 кг мяса, 8-10 картофелин, 1/2 стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томатного соуса, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать, отбить тяпкой, посыпать солью, молотым перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде с двух сторон. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук поджарится, посыпать его мукой, еще пожарить, добавить 1/2 стакана сметаны и сок, полученный при жаренье мяса. Соус проварить в течение 3-5 минут, добавить в него томатный соус и соль.

Перед подачей на стол мясо положить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир можно поджарить картофель.

Ромштекс

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мяса, 3 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1-2 см и отбить. Куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять с обеих сторон в панировочных сухарях или натертом сухом белом хлебе. Затем мясо положить на разогретую сковороду с растопленным жиром и жарить до образования со всех сторон румяной корочки. После обжаривания желательно поставить ромштекс на 5-10 минут в духовку.

На гарнир можно поджарить или сварить картофель и заправить маслом зеленый горошек, кукурузу, морковь.

Бифштекс с картофелем

Приготовление: мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски массой по 100-150 г, посыпать солью, перцем, положить на сильно

разогретую с маслом сковороду или в неглубокую кастрюлю и жарить с обеих сторон до полной готовности 10-15 минут. Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, на гарнир можно приготовить жареный картофель. К бифштексу можно также подать настроганный хрен, отдельно – огурцы или салат.

Бифштекс с луком или яйцами

Приготовление: приготовить мясо, как и для бифштекса с картофелем, только мясо надо отбить так, чтобы получился более тонкий и широкий кусок. Мясо посолить и жарить, как и бифштекс с картофелем.

Отдельно жарить в разогретом масле очищенный, обмытый и нарезанный кольцами репчатый лук (полголовки лука на порцию), можно приготовить яичницу-глазунью (1 яйцо на порцию).

На порционную тарелку положить мясо, на него – жареный лук, все полить соком и маслом. Если готовили глазунью, ее положить на бифштекс. На гарнир можно поджарить картофель.

Котлеты отбивные натуральные

Ингредиенты на 4 порции: 0,5 кг свиной или телячьей корейки, 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей, 4 столовые ложки масла.

Приготовление: свиную, баранью или телячью корейку обмыть, зачистить и нарезать котлеты с реберной косточкой. Ребрышки желательно слегка отделить ножом от мяса, чтобы мясо скорее прожаривалось. Каждую котлету слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях. Подготовленные изделия положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (15-20 минут). Затем котлеты поставить в духовой шкаф на 5-10 минут, чтобы довести до готовности.

Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно поджарить или отварить картофель, подать различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.).

Шницель

Ингредиенты на 4 порции: 0,5 кг свинины или телятины, 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей, 1/2 лимона, 4 столовые ложки масла.

Приготовление: свинину (телятину) обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать тонкими кусками в виде натуральных котлет, но без кости. Каждый кусок отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях. Подготовленные куски положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования хрустящей корочки. После этого сковороду со шницелем поставить на 5-10 минут в духовой шкаф, затем положить на блюдо и полить маслом. На каждый кусок можно положить ломтик лимона, посыпать зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно поджарить картофель или подать набор овощей, заправленных маслом. К шницелю отдельно подавать салат зеленый или из овощей.

Антрекот с картофелем

Приготовление: мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1-2 см и отбить. Куски мяса посыпать солью и перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Для большей мягкости уже отбитое мясо можно выдержать 2 часа на холоде в лимонно-кислом маринаде следующего состава: на 1 л воды 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка соли, 2 чайные ложки лимонной кислоты.

На гарнир жарят картофель (или варят в молоке), подают настроганный хрен. Мясо поливают соком, полученным при жареньи, и растопленным маслом. Картофель можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Бастурма из говяжьей вырезки

Ингредиенты на 4 порции: 0,5 кг говяжьей вырезки, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка виноградного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 2-3 помидора, 1/2 лимона.

Приготовление: говяжью вырезку обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками массой по 40-50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Потом накрыть посуду крышкой, поставить в

холодное место на 2-3 часа. Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) 8-10 минут, поворачивая вертел, чтобы филе равномерно прожарилось. Если жаровни нет, бастурму можно жарить на сковороде.

Куски готового филе снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

Телятина жареная

Приготовление: телятину (от задней ноги, корейку, лопатку или грудинку) обмыть, посыпать солью, полить 2-3 столовыми ложками растопленного масла, положить на сковороду и жарить в духовом шкафу, периодически поливая мясо образовавшимся соком.

Готовую телятину нарезать ломтиками, положить на блюдо и полить процеженным соком. На гарнир поджарить картофель или подать овощи – зеленый горошек, морковь, цветную капусту и др. Отдельно можно поставить краснокочанную капусту или салат.

Свиная корейка жареная

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,5 кг свиной корейки, 120 г шпика, 2 стакана бульона, чеснок, соль, перец по вкусу.

Приготовление: свиную корейку нарезать поперек волокон на куски вместе с реберной костью, мясо слегка отбить, придать овальную форму, посыпать солью, перцем, положить на разогретую со шпиком сковороду и обжарить с обеих сторон до готовности.

К корейке приготовить овощной гарнир и соус «муждей». Соус готовят так: чеснок растереть с солью до получения однородной массы, добавить бульон, рубленую зелень петрушки и укропа. Можно добавить перец по вкусу.

Шашлык

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,5 кг баранины (свинины), 2 головки репчатого лука, пучок зеленого лука, 2-3 помидора или огурца, 1/2 лимона, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: баранину (почечную часть, мякоть задней ноги) обмыть, нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный лук, уксус (1 чайную ложку лимонного сока) и перемешать. Посуду накрыть и на 2-3 часа поставить в холодное место, чтобы мясо промариновалось.

Маринованные куски баранины надеть на металлический вертел вперемежку с луком, нарезанным кольцами. Жарить шашлык над горячими без пламени углями 15-20 минут, поворачивая вертел, чтобы мясо прожарилось равномерно.

Готовый шашлык снять с вертела, положить на тарелку, полить маслом и гарнировать зеленым луком, огурцами или помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона. На гарнир в домашних условиях можно отварить рис. Шашлык можно приготовить и из свинины.

Шашлык по-карски

Ингредиенты на 2 порции: 0,5 кг баранины, 2 почки, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 1 столовая ложка уксуса, 1/2 лимона.

Приготовление: почечную часть баранины обмыть, срезать сухожилия, сделать надрезы, чтобы во время жаренья куски баранины не стягивало, и нарезать по одному куску (250 г) на порцию. Почки также обмыть и разрезать пополам. Далее подготовленные баранину и почки сложить в посуду, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и оставить на 2-3 ч для маринования.

Дальше технология та же, что и в предыдущем рецепте. Куски баранины надеть на металлический вертел, добавить с обеих сторон куска по половинке почки и жарить над углями без пламени. Во время жаренья вертел поворачивают, чтобы баранина прожарилась равномерно. (Шашлык можно жарить и на сковороде.)

Готовый шашлык снять с вертела и подать целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпать зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно можно подать соус кетчуп.

Бефстроганов из печенки

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг печенки, 2 столовые ложки топленого масла (маргарина), 1-2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка муки.

Приготовление: промыть и зачистить от пленок и крупных желчных протоков печенку, нарезать ее маленькими удлиненными кусочками. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле.

Выложить печенку на хорошо разогретую с жиром сковороду, посолить и, перемешивая, обжарить. Через 7-10 минут после начала жаренья добавить жареный лук и посыпать мукой, еще через 5 минут положить сметану. Закрыть посуду крышкой и тушить печенку на слабом огне 10 минут.

Порцию печенки посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Эскалоп натуральный

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг свинины или телятины, 2-3 столовые ложки жира, 2-3 столовые ложки масла сливочного, 200 г хлеба пшеничного, специи, соль, зелень.

Приготовление: из почечной части нарезать по одному куску мяса на порцию, слегка отбить, ножом обровнять края, перерубить сухожилия, посыпать солью и перцем и жарить на сковороде или в сотейнике до готовности.

На тарелку положить вырезанный из пшеничного хлеба и поджаренный на сливочном масле с двух сторон крутон, на него – жареное мясо, полить его мясным соком, оставшимся после жарки, и сли– вочным маслом.

К эскалопу в качестве гарнира можно поджарить картофель или приготовить сложный овощной гарнир.

Эскалоп с томатным соусом и чесноком

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг свинины или телятины, 2-3 столовые ложки жира, 2-3 столовые ложки масла сливочного, 200 г хлеба пшеничного, 2 стакана соуса, 4-5 грибов белых или шампиньонов, 3-4 помидора свежих, соль, специи, зелень.

Приготовление: в баранчик положить поджаренный на сливочном масле крутон, на него сверху – жареный натуральный эскалоп, полить его томатным соусом, сверху положить жареные ломтики помидоров и грибы, посыпать рубленой зеленью.

Гарнир – жареный картофель или сложный овощной.

Приготовление соуса: в посуду, где жарился эскалоп, влить немного костного бульона, прокипятить, процедить и соединить с томатным соусом, добавить толченый чеснок и снова прокипятить.

Цыпленок жареный (табака)

Ингредиенты на 5-6 порций: 1 цыпленок, 1 чайная ложка сметаны, 1 столовая ложка жира, 1-2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки соуса кетчуп или ткемали, соль, зелень.

Приготовление: у тушки обработанного цыпленка разрезать грудку, цыпленка развернуть, сделать насечку по позвоночнику с внутренней стороны, слегка отбить в местах суставов, натереть чесноком, посыпать солью и перцем. Перед жаркой внутреннюю часть смазать сметаной, положить цыпленка на разогретую с жиром чугунную сковороду спинкой вверх, сверху положить крышку-пресс. Когда внутренняя часть цыпленка зарумянится, смазать спинку сметаной, перевернуть ее вниз, положить пресс и жарить до готовности.

Цыпленка положить на блюдо и украсить зеленью. К нему можно подать соленья и соус ткемали или толченый чеснок, слегка разведенный слабым раствором уксуса.

Цыплят массой до 400-450 г подавать целиком, более крупных до или после жарки делить на две половины.

Котлеты по-киевски

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,3 кг филе курицы, 150 г масла сливочного, 1 яйцо, ломтик пшеничного хлеба, 2-3 столовые ложки жира, 1,5 столовой ложки сухарей молотых, специи, зелень.

Приготовление: филе курицы отбить так, чтобы толщина филе по всей поверхности была ровной, без разрывов. Кусочек сливочного масла (1-2 столовые ложки) соединить с мелко рубленой зеленью и придать ему форму колбаски, затем поставить в холодное место и хорошо остудить. На середину филе положить подготовленное масло, накрыть его маленьким отбитым филе, концы большого филе завернуть, придав котлете вытянутую грушевидную форму. Котлету посолить, посыпать перцем, смочить в яичном льезоне, запанировать в белой панировке или сухарях, затем еще раз смочить в льезоне и второй раз запанировать в сухарях. Делается это для того, чтобы при

жарке на поверхность не вытекало масло, и котлета не разорвалась.

Жарить котлету во фритюре непосредственно перед подачей. После обжаривания котлету на 2-3 минуты надо поставить в духовку.

При подаче на стол котлету надо положить на поджаренный крутон, полить сливочным маслом. Гарнир – жаренный соломкой картофель или сложный овощной. Гарнир можно положить в корзиночки или тарталетки, блюдо украсить веточками зелени.

Кролик жареный

Ингредиенты на 5-6 порций: 1 кролик, 2-3 столовые ложки масла.

Приготовление: кролика обмыть, разрубить на части, посолить и положить в неглубокую кастрюлю или разогретую сковороду с маслом, и слегка обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Потом поставить кастрюлю в духовой шкаф и жарить кролика до готовности (30-40 минут), через каждые 10-15 минут поливая его соком и переворачивая с одной стороны на другую. Готового кролика вынуть, разрубить на порции, а в кастрюлю подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученный сок процедить и полить им кролика.

На гарнир можно поджарить картофель, приготовить картофельное пюре, отварить рис или гречневую кашу.

Котлеты и битки

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг мяса, ломтик белого хлеба, 1/2 стакана сухарей, 1/2 стакана молока или воды, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: приготовить фарш. Делается эта так. Мясо необходимо обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие куски и пропустить через мясорубку, прибавив, если надо, белый хлеб, намоченный в холодной воде или молоке. Затем фарш надо посолить, перемешать и снова пропустить 1-2 раза через мясорубку, еще раз растереть и перемешать, подливая молоко или воду, оставшиеся от вымачивания хлеба.

Хлеб придает котлетам сочность, так как сок, выделяемый мясом во время жаренья, почти не уходит наружу, а собирается в порах хлебного мякиша. Используют немного черствый хлеб, срезают с него корки.

Мясо лучше с жиром, тогда котлеты получаются более сочными. В фарш можно добавить молотый перец, а также слегка поджаренный на масле и охлажденный лук.

Итак, надо разделать котлеты продолговатой формы или круглые битки и обвалять их в сухарях. После этого котлеты или битки надо положить на разогретую сковороду с маслом: обжарить одну сторону, перевернуть и жарить до готовности (8-10 минут).

На гарнир к котлете можно приготовить картофель отварной или жареный, пюре, кашу, макароны, лапшу, а также овощи.

Полить битки (котлеты) маслом, сметанным, красным или томатным соусом.

Шницель рубленый

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг мяса, 1/2 стакана сухарей, 2 столовые ложки масла, 1 яйцо.

Приготовление: обмытое, зачищенное от сухожилий мясо пропустить через мясорубку или изрубить ножом, добавить соль, перец, воду или молоко (можно до– бавить также сырое яйцо), перемешать и сделать 5-6 шницелей овальной формы. Подготовленные изделия смочить в яйце, обвалять в сухарях и жарить на разогретой с маслом сковороде 5-6 минут.

На гарнир можно поджарить картофель, приготовить картофельное пюре или овощи.

Котлеты с молочным соусом

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг фарша, ломтик белого хлеба, 2 столовые ложки тертого сыра; для соуса 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана молока, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: из мясного фарша разделать котлеты и положить на сковороду, смазанную маслом. Вдоль каждой котлеты по всей ее длине чайной ложкой сделать небольшое углубление, которое заполнить густым молочным соусом и посыпать натертым сыром. Сбрызнуть котлеты маслом и поставить в духовой шкаф запекать на 10-20 минут.

На гарнир рекомендуется зеленый горошек, картофельное пюре или кашу. Котлеты полить маслом или красным соусом.

Люля-кебаб

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг мякоти баранины, 150 г почечного бараньего жира, 1 головка репчатого лука, 1/2 городской булки, 2 столовые ложки масла топленого, 1 лимон, полпучка лука зеленого.

Приготовление: мясо и почечный жир мелко нарезать, перемешать, посыпать перцем, пересыпать рубленым луком, посолить по вкусу и оставить на 2-3 часа, после чего пропустить через мясорубку, добавив намоченный в воде и отжатый хлеб, добавить 1 стакан воды, перемешать и хорошо отбить массу о доску, смоченную водой. Сформовать из массы небольшие сосиски и обжарить со всех сторон без панировки на раскаленном масле, после чего сразу же поставить на стол. Отдельно подают крупно нарезанный зеленый лук и ломтики лимона.

Говядина, запеченная с лапшой

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг мяса, 1 головка репчатого лука, 3 столовые ложки масла, 1 яйцо, зелень по вкусу.

Приготовление: в подсоленной воде отварить лапшу, откинуть на дуршлаг, промыть горячей водой и дать воде стечь, затем прогреть лапшу с маслом, посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки, снять с огня, заправить сырым яйцом и солью. Мясо нарезать кусками (2 куска на порцию). Если используется говядина, отбить ее деревянным молотком. Посолить и обвалять в муке. Разогреть с жиром глубокую сковороду или сотейник, выложить мясо и посыпать его мелко нашинкованным луком, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить до полуготовности.

Посуду с толстым дном смазать жиром и посыпать молотыми сухарями, выложить на ее дно слой лапши, на него положить слой мяса, снова слой лапши, разровнять поверхность и сбрызнуть маслом. Блюдо запечь в духовом шкафу.

Телятина, запеченная с помидорами

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг телятины, 3-4 помидора, 4 столовые ложки топленого масла, перец и зелень по вкусу.

Приготовление: мякоть телятины, разрезанную на небольшие кусочки, посыпать красным перцем, посолить, положить на сковороду, уложить вокруг помидоры, подлить немного горячей воды и запечь в духовом шкафу.

Подавать телятину с поджаренным картофелем, порцию

полить соком, оставшимся при тушении.

Солянка мясная

Ингредиенты на 5-6 порций: 200 г готовых мясных продуктов, небольшой кочан свежей или квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка каперсов, 2-3 столовые ложки масла.

Приготовление: очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 столовую ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 40 минут, периодически помешивая. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности (около 10 минут). Когда капуста будет готова, добавить поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Одновременно мясные продукты (мясо вареное, мясные консервы, колбасу, сосиски) нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные соленые огурцы, каперсы, 2-3 столовые ложки бульона, накрыть крышкой и прокипятить в течение нескольких минут.

Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, на капусту положить приготовленное мясо с гарниром, покрыть остальной капустой, подровнять, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 10-15 минут. Солянку можно украсить веточками петрушки, маслинами и др.

Отварная курица, жаренная в тесте

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 курица, 1 стакан муки, 1 столовая ложка масла топленого, 1 стакан воды, 1 рюмка водки, 1 чайная ложка сахара; для гарнира – 1 стакан риса, 1 головка лука репчатого, 1 чайная ложка масла.

Приготовление: мясо курицы, сваренной в бульоне, отделить от костей и порезать на порции. Каждую порцию обмакнуть в тесто (состав: мука, масло, вода, водка, сахар и соль) и опустить в кипящий жир. Вынимать, когда зарумянится.

Подавать на стол с рисом.

Рис готовить следующим образом: надо промыть рис в нескольких водах до тех пор, пока вода не станет совсем прозрачной, залить рис кипятком и вскипятить, слить воду,

посолить рис, положить в него сырую луковицу, добавить масло и залить кипятком так, чтобы он только слегка покрыл рис. Поставить в другую кастрюлю с кипятком и варить на пару до готовности, после луковицу удалить.

Курица (цыпленок) паровые

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 курица (цыпленок), 1,5 столовой ложки муки, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: сырую курицу (цыпленка) положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и нарезанные коренья и лук, курицу на три четверти залить мясным бульоном или водой, посолить, закрыть крышкой и поставить варить. Курицу варить час-полтора, цыпленка вдвое меньше. Потом надо приготовить соус: l,5 столовой ложки муки слегка прожарить с таким же количеством масла, развести 1-2 стаканами бульона, размешать и поварить 5-10 минут. (Если цыпленок небольшой, надо взять меньшее количество муки и масла.) Полученный соус процедить, добавить чайную ложку лимонного сока (лимонной кислоты), соль, кусочек сливочного масла и тщательно размешать до полного соединения масла с соусом. В соус при варке можно добавить 1/2 стакана белого виноградного вина.

Готовую курицу (цыпленка) разрубить на части, уложить на подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно приготовить стручки фасоли с маслом, отварить рис или картофель.

В соус можно добавить нарезанные ломтиками белые грибы или шампиньоны в отварном виде.

Курица с грибами в томатном соусе

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 курица средней величины, 2 столовые ложки топленого куриного жира, 5-6 грибов, неполный стакан томатного соуса.

Приготовление: курицу посолить и обжарить. Свежие белые грибы или шампиньоны мелко нарезать, сложить в посуду и поставить на слабый огонь, добавить немного топленого куриного жира и тушить 20 минут. Жареную курицу разрубить на порционные куски с косточками, сложить в посуду, добавить грибы, влить томатный соус и тушить до готов– ности еще 15-20 минут.

Перед подачей на стол посыпать курицу зеленью. На гарнир можно поджарить картофель.

Биточки куриные с грибами

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5 кг куриной мякоти, ломтик белого хлеба, 1/2 стакана молока, 5-8 шампиньонов или белых грибов, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: мякоть срезать с тушки, пропустить 2 раза через мясорубку с размоченным в молоке белым хлебом, посолить и размешать. Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать шампиньоны или свежие белые грибы, сложить их в посуду, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить. Через 15-20 минут добавить сметану или густой молочный соус и соль. Тушить до готовности еще 25-30 минут, после чего охладить.

Разделать фарш в виде небольших лепешек, на середину каждой положить столовую ложку грибов. Соединить края, обвалять лепешки в молотых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде со сливочным или топленым маслом.

На гарнир хорошо подать зеленый горошек.

Котлеты куриные паровые

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,5-0,6 кг курицы, ломтик белого хлеба, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: снять с тушки курицы мякоть (без кожи). Из костей и кожи сварить немного бульона. Дважды пропустить мякоть вместе с размоченным в молоке белым хлебом через мясорубку, после чего заправить фарш солью с размягченным сливочным маслом, тщательно размешать его и растереть деревянной ложкой. Из фарша сформовать котлеты, подровнять рукой, смоченной в воде. Смазать сотейник сливочным маслом, выложить в него котлеты, влить 1-2 стакана бульона, закрыть посуду крышкой и поставить на огонь, варить при слабом кипении 15 минут.

Готовые котлеты выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом или белым соусом.

На гарнир приготовить рассыпчатую рисовую кашу, заправить ее маслом.

Цыплята, тушенные с белыми грибами

Ингредиенты на 2 маленьких цыплят: 7-8 свежих белых грибов, 2 столовые ложки масла, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: тушки цыплят разрубить на куски, посолить, сложить в сотейник и слегка обжарить на масле.

Белые грибы, нарезанные тонкими ломтиками, залить водой так, чтобы она только покрыла их, и отпарить на слабом огне, после чего добавить грибы вместе с отваром в сотейник с цыпленком. Посолить по вкусу. Закрыть посуду крышкой и поставить на слабый огонь, за 5 минут до окончания тушения добавить сметану.

Перед подачей посыпать цыплят зеленью. На гарнир можно поджарить картофель.

Суфле из курицы

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 курица, 1 яйцо, 3 столовые ложки сливок, 1-1,5 столовой ложки сливочного масла.

Приготовление: отварить курицу, отделить мякоть и несколько раз пропустить ее через мясорубку, растереть деревянной ложкой, после чего добавить соль, сырые желтки, сливки, сырые белки, взбитые в густую пену, и осторожно все перемешать.

Суфле выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, подровнять поверхность, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Подавать суфле на сковороде, в которой оно запекалось.

Отварные цыплята, жаренные в сухарях

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 цыпленок, 5 столовых ложек жира (жира должно быть столько, чтобы можно было погрузить в него тушку, а фактический расход жира как указано), 1/2 стакана сухарей, 2 столовые ложки муки, 1 яйцо.

Приготовление: подготовленных цыплят опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем вынуть, остудить, разрубить на части, посолить мелкой солью, обвалять сначала в муке, а затем смочить яйцом и обвалять в сухарях. После этого обжарить куски до образования на них румяной корочки, погружая в разогретый жир на 8-10 минут.

Обжаренных цыплят вынуть из жира, переложить на блюдо с

бумажной салфеткой, украсить листиками петрушки.

К блюду можно подать зеленый салат, огурцы, краснокочанную капусту или салат из маринованных овощей и фруктов.

Цыплята, тушенные в сметане

Ингредиенты на 5 порционных цыплят: 2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 лавровых листа, 15 горошин перца, 8 картофелин, 1 столовая ложка топленого масла.

Приготовление: цыплят подготовить – опалить, выпотрошить, промыть, заправить ножки в «кармашек», опустить на 5 минут в кипящую воду. Затем вынуть из воды, положить в кастрюлю, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец горошком, посолить, закрыть крышкой и поставить тушить до готовности в духовке.

Картофель очистить, нарезать брусочками и обжарить в масле на сильном огне так, чтобы он зарумянился. Когда цыплята будут готовы, добавить к ним жареный картофель и масло, смешанное с мукой. Снова поставить кастрюлю в духовку и, не давая содержимому кипеть, подержать 10 минут.

Подавать цыплят целыми или разрезанными вдоль пополам, обложив картофелем.

Рагу из утки

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 утка средней величины, 6-8 картофелин, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана томата-пюре, специи по вкусу.

Приготовление: утку подготовить, нарубить небольшими кусочками с косточкой и посолить. Сковороду разогреть с жиром, снятым с тушки, выложить на нее кусочки утки и подрумянить, потом посыпать мукой и продолжать жарить еще несколько минут.

Мелко нашинковать репчатый лук, морковь и корень петрушки, все обжарить в жиру, в котором жарилась утка. Нарезать картофель и поджарить отдельно.

Сложить куски утки в сотейник, добавить немного горячей воды, закрыть сотейник крышкой и поставить на слабый огонь. Через полчаса добавить овощи, лавровый лист, перец горошком,

томат-пюре и тушить до готовности.

Готовое рагу выложить на блюдо вместе с соусом и овощами, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Гусь (утка), жаренный с яблоками

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 гусь, 3-4 антоновских яблока, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: подготовленного гуся посолить, через брюшко нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными дольками, отверстие в брюшке зашить. Гуся положить спинкой на сковороду, добавить 1/2 стакана воды и поставить в духовой шкаф. Во время жаренья гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком. Жарить гуся 1,5-2 часа.

Когда гусь будет готов, надо удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, разложить их на блюде, гуся разрубить на куски и положить их на яблоки.

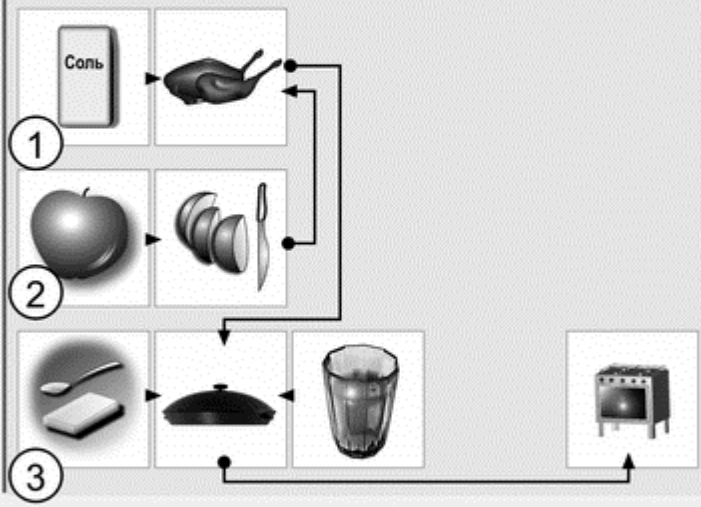
Гуся и утку можно не фаршировать яблоками, а поджарить так, как описано. Тогда на гарнир можно подать печеные яблоки, тушеную капусту, гречневую кашу (рассыпчатую), картофель.

Гусь (утка), жаренный с яблоками

Ингредиенты:

гусь | яблоки – 4 шт. | сливочное масло – 2 ст. л. | соль | вода – 1/2 ст.

Приготовление:



Примечание:

Подготовленного гуся посолить, через брюшко нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными дольками, отверстие в брюшке зашить. Гуся положить спинкой на сковороду, добавить 1/2 стакана воды и поставить в духовой шкаф. Во время жаренья гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком.

Жарят гуся 1,5–2 ч.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ
до 0,5 у. е.

Щука в соусе из хрена

Ингредиенты на 6-7 порций: 1,5-2 кг щука, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корнеплод сельдерея, 1 корнеплод петрушки, 3 горошины черного перца, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки масла сливочного, 1-2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки хрена тертого, 1 стакан сметаны, 1/2 лимона, соль.

Приготовление: приготовить отвар из овощей, лука и приправ, процедить его через сито и остудить. Один стакан отвара взять для приготовления соуса.

Рыбу разделать, нарезать на куски и положить в большую неглубокую кастрюлю или в специальный судок для рыбы, залить холодным отваром и варить на слабом огне примерно 30 минут, посолить по вкусу.

Приготовить светлую заправку из сливочного масла и муки, разбавить ее стаканом отвара, прибавить натертый хрен, соль по вкусу, сметану, немного сахара и лимонный сок, поставить на огонь. Помешивая, довести соус до кипения.

Куски рыбы сложить на блюдо так, чтобы получилось впечатление целой рыбы, и залить ее небольшим количеством соуса, оставшийся соус можно поставить в соуснике. На гарнир можно отварить картофель.

Путассу отварная

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг рыбы, 1 головка лука репчатого, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 корнеплод петрушки, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, соль по вкусу.

Приготовление: тушки рыбы разрезать на 2-3 части, сложить в один ряд в кастрюлю и залить горячей водой на 2-3 см выше уровня рыбы. Добавить лук, петрушку, перец, лавровый лист, соль и поставить на огонь. Варить на слабом огне 20-30 минут, сваренную рыбу выложить на тарелки, полить растопленным маслом, украсить зеленью.

В качестве гарнира можно приготовить отвар– ной картофель.

Морской окунь, сваренный в молоке

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,6-0,8 кг рыбы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль и зелень по вкусу, 1/2 л молока.

Приготовление: рыбу нарезать порционными кусками и посолить. Растопить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко и поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, варить 15-20 минут. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом. Если соус жидковат, после того как рыба вынута, его нужно прокипятить.

На гарнир желательно отварить картофель, полить сливочным маслом.

Лещ по-русски

Ингредиенты на 4-5 порций: 1-1,5 кг леща, 1/2 л винного уксуса, 1 корнеплод петрушки, 1 луковица, 2 лавровых листа, 10-13 горошин черного перца, 1 лимон, 3 столовые ложки хрена, 3 яблока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Приготовление: леща очистить, промыть, нарезать на куски, посолить, залить кипящим винным уксусом и подержать в посуде под крышкой, затем вынуть рыбу.

Сварить бульон из кореньев петрушки, репчатого лука, лука-порея или зеленого лука. Положить в него лавровый лист, перец и варить 15-20 минут. Бульон процедить и залить им рыбу, варить на сильном огне в открытой посуде 20-30 минут.

Рыбу выложить на блюдо, положить ломтики лимона, тертый хрен, смешанный с протертыми яблоками, добавить по вкусу уксус, сахар, полить бульоном, в котором варилась рыба.

Лещ по-русски

Ингредиенты:

рыба –
0,5 кг

лук –
1 головка

винный
уксус – 1/2 л

петрушка –
1 корнеплод

лавровый
лист – 2 шт.

перец –
10 горошин

лимон –
1 шт.

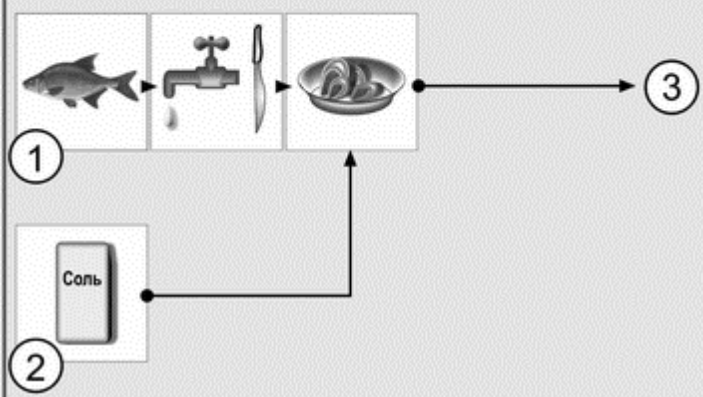
хрен –
3 ст. л.

яблоки –
3 шт.

соль

сахар –
1 ч. л.

Приготовление:



Лещ по-русски
Приготовление:
3
Уксус
4
5
6
Черный перец
7
Уксус
Сахар
8
Примечание:
Леща очистить, промыть, нарезать на куски, посолить, залить кипящим винным уксусом и подержать в посуде под крышкой, затем вынуть рыбу.
Сварить бульон из кореньев петрушки, репчатого лука, порея или зеленого лука. Положить в него лавровый лист, перец и варить 15–20 мин. Бульон процедить и залить им рыбу, варить на сильном огне в открытой посуде 20–30 мин.
Рыбу выложить на блюдо, положить ломтики лимона, тертый хрен, смешанный с протертыми яблоками, добавить по вкусу уксус, сахар, полить бульоном, в котором варилась рыба.

Карп в молочном соусе

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,8 кг карпа, 2-3 стакана молока, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3-4 горошины перца, 1 морковь, соль по вкусу.

Приготовление: согреть молоко в кастрюле, нашинковать репчатый лук, морковь, положить приправы и дать закипеть.

Рыбу почистить и порезать на куски, опустить в кипящее

молоко и варить на малом огне 15-20 минут, не давая жидкости выкипеть. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом и дать остыть.

Рыба в белом соусе

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,6-0,8 кг филе рыбы, 50 г сливочного масла, 1 лимон; для соуса – 0,6-0,8 л бульона, 1-2 столовые ложки муки, 1-2 столовые ложки масла, 1 стакан молока, 3 яйца, соль по вкусу.

Приготовление: подготовить рыбу – удалить кости, снять кожу и разделать на филе. В широкую кастрюлю, смазанную сливочным маслом, положить филе, сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты, посолить, залить водой или бульоном, сваренным из головы, кожи и костей рыбы. Закрыть кастрюлю крышкой и варить 20 минут. Когда рыба будет готова, бульон слить и приготовить из него белый соус. В горячий соус можно влить и быстро размешать яичный желток, предварительно разведенный молоком.

Полить рыбу белым соусом и подать с отварным картофелем.

Приготовление белого соуса. Часть бульона, предназначенного для соуса, охладить, всыпать просеянную пшеничную муку и размешать так, чтобы не было комков. Остальной бульон довести до кипения, влить в него разведенную муку, размешать и варить при слабом кипении 15 минут. Потом добавить соль и соус прокипятить. В горячий соус положить сливочное масло, влить лимонный сок и перемешать.

Рыба отварная под яично-масляным соусом

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,6-0,8 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 5-6 горошин черного перца, соль; для соуса – 150 г сливочного масла, 5 яиц, соль.

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, добавить коренья, соль, специи и варить 20-30 минут. Потом рыбу залить соусом из сваренных вкрутую и мелко нарубленных яиц, смешанных с растопленным сливочным маслом.

Рыба отварная с картофелем

Ингредиенты на 6-8 порций: 0,8 кг рыбы, 1 морковь, 1 головка лука, 1 корнеплод петрушки, 1-2 лавровых листа, 4-5 горошин перца, 7-8 картофелин, 1 стакан соуса.

Приготовление: нарезать рыбу порционными кусками, сделать надрезы на коже, уложить рыбу в посуду в один ряд кожей вверх и залить горячей водой, добавив овощи и специи. Можно залить пряным отваром и варить 15-20 минут.

Приготовление пряного отвара. На 1 л воды взять по половинке моркови, петрушки, сельдерея, 1 головку лука, 1,5 чайной ложки соли, 3 горошины перца, 1 лавровый лист. Очищенные и вымытые морковь, коренья и лук нарезать, залить холодной водой, довести до кипения, добавить специи, соль и варить 7-10 минут.

Для трески, пикши, камбалы, ставриды, сома, карпа, линя и некоторых других рыб приготовить пряный отвар. Тогда на 1 л воды взять 0,5 л огуречного рассола, по 1 моркови, петрушке, 1 сельдерей, 1 головку репчатого лука, 2 лавровых листа, 1 чайную ложку соли и 3 горошины перца. Нарезанные коренья, морковь и лук надо проварить, затем добавить соль, специи и влить процеженный огуречный рассол.

Отдельно к рыбе сварить очищенный целый картофель. Горячую вареную рыбу вынуть шумовкой из бульона, разложить на тарелки, гарнировать горячим вареным картофелем, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Рыбу можно полить соусом, сливочным маслом.

Треска с морковью и лимоном

Ингредиенты на 6-8 порций: 0,6-0,8 кг рыбы, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, 2 головки лука, 1/2 лимона.

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, шинкованные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, репчатый лук. Сверху на рыбу положить лимон, нарезанный кружочками (без зерен). Залить водой так, чтобы только прикрыть рыбу, закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. Потом выложить рыбу на блюдо. Если отвара много, излишки надо выпарить, а оставшимся залить рыбу.

На гарнир можно отварить картофель и посыпать его измельченной зеленью.

Рыба отварная с картофелем и шпиком

Ингредиенты на 6-8 порций: 0,7 кг рыбы, 8-9 картофелин, 1-2 головки лука, 100 г шпика.

Приготовление: свиной шпик нарезать мелкими кусочками, поджарить вместе с луком, очищенным и нарезанным ломтиками, добавить очищенный картофель, нарезанный кружочками, посыпать солью и перцем, добавить стакан воды, накрыть крышкой и варить 5 минут на слабом огне. Потом подготовленную и нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовности.

Готовые куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить картофелем и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Треска (камбала, щука, сом, налим) в рассоле

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг рыбы,1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука, 1 стакан огуречного рассола.

Приготовление: приготовить пряный отвар с добавлением процеженного огуречного рассола (см. «Рыба отварная с картофелем»), довести до кипения, добавить подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу, варить до готовности 12-15 минут. Рыбу выложить на блюдо, полить соусом, можно положить на каждый кусок рыбы кусочек сливочного масла.

На гарнир можно отварить картофель.

Треска отварная с яйцом

Ингредиенты на 7-8 порций: 0,7 кг рыбы, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1-2 лавровых листа, 4-5 горошин перца, 1/2 столовой ложки масла, 2 яйца, 8-10 картофелин.

Приготовление: морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук очистить, нарезать и отварить в воде, добавив соль, душистый перец и лавровый лист. Подготовленную треску нарезать порционными кусками, залить горячим отваром так, чтобы жидкость только прикрыла рыбу, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, потом уменьшить нагрев и варить на слабом огне при чуть заметном кипении около 20 минут.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и изрубить.

Готовую рыбу, стараясь не помять, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, зеленью петрушки, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир можно отварить картофель.

Ставрида в томатном маринаде

Ингредиенты на 5-7 порций: 1 кг рыбы, 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 1 маленькая головка лука, 1 маленькая морковь, 1 маленькая петрушка, 1 ломтик сельдерея, 4-5 горошин перца, 1-2 лавровых листа; для томатного маринада – 1-2 моркови, 1/2 петрушки, ломтик сельдерея, 2 головки лука, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана томата-пюре (2 столовые ложки томатной пасты), 1-2 лавровых листа, 3-4 горошины перца, 1 стакан рыбного бульона или воды, 50-75 мл уксуса.

Приготовление: подготовленную рыбу целиком положить в подсоленную кипящую воду, снять пену, добавить специи, рекомендуется добавить также 1 чайную ложку 3 %-ого уксуса. Варить рыбу на слабом огне 15-20 минут. Отваренную рыбу вынуть из бульона, удалить голову, кожу, плавники и кости. Мякоть залить горячим томатным маринадом.

Для приготовления томатного маринада очищенные и промытые овощи нарезать мелкой соломкой, положить в кастрюлю, залить растительным маслом и прогревать 10-15 минут, затем положить томат-пюре или томатную пасту и пряности, влить в посуду горячий рыбный бульон или воду. Тушить 15-20 минут под крышкой, после чего развести уксусом, смешанным по вкусу с солью и сахаром.

Рыба жареная со сметанно-томатным соусом

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,8 кг, 2 яйца, 1/4 стакана молока, 2 столовые ложки муки, 1/2 стакана молотых сухарей, растительное масло для жаренья.

Приготовление: подготовленную и обсушенную салфеткой или бумагой рыбу смочить взбитым яйцом, смешанным с молоком или водой и заправленным солью (можно смочить в слегка подсоленном молоке), затем обвалять в молотых сухарях, смешанных с мукой. Перед жареньем лишнюю муку стряхнуть, чтобы она не подгорала в жире. Жарить рыбу следует на растительном масле, причем класть обязательно в горячее масло (когда оно начнет слегка дымиться), тогда быстрее образуется

корочка, а масло не проникает внутрь рыбы и сохраняется ее сочность. Обжарить рыбу с обеих сторон, более крупную немного потушить на сковороде под крышкой.

Рыбу уложить на блюдо, рядом положить отварной картофель или другие овощи.

Рыба с яблоками и хреном

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,6 кг рыбы, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца; для соуса – 2 столовые ложки натертого хрена, 2-3 яблока.

Приготовление: нарезанную порционными кусками рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать на холоде в течение получаса. Приготовить пряный отвар (см. «Рыба отварная с картофелем»), процедить, залить им рыбу и варить ее до готовности.

На мелкой терке натереть корень хрена и яблоки. Пока яблоки не потемнели, заправить их уксусом и сахаром, разбавить смесь бульоном. Выложить рыбу на блюдо и залить соусом.

Скумбрия отварная с маринованным красным перцем

Ингредиенты на 7-8 порций: 0,6-0,8 кг рыбы, 2-3 маринованных красных перца, 1 петрушка, 1 головка лука, 1-2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, мелкую резать не надо. Маринованный красный перец ошпарить, снять с него кожицу и нарезать соломкой, так же нарезать корень петрушки и репчатый лук. Выложить овощи в сотейник, залить водой, довести до кипения, добавить соль и положить рыбу, варить до готовности. Потом осторожно слить отвар, заправить пассерованной мукой, растертой со сливочным маслом, и поварить еще 10 минут. Снять с огня, заправить по вкусу солью и сливочным маслом, выложить рыбу на блюдо и залить соусом, украсить веточками зелени и полосками маринованного красного перца.

На гарнир можно приготовить овощи.

Судак отварной с овощами

Ингредиенты на 5-7 порций: 1 кг рыбы, 1 морковь, 1 головка

лука, 6-8 картофелин, 1 столовая ложка масла, 1/2 стакана молока.

Приготовление: очистить судака и нарезать на куски. Морковь и лук нарезать тонкими кружками, а картофель – крупными дольками. Уложить на дно кастрюли морковь, лук, картофель, прибавить 1-2 стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей, добавить перец и лавровый лист. Рыбу залить холодной водой и варить под крышкой на слабом огне в течение 1 часа, не перемешивая, а только встряхивая кастрюлю через каждые 10 минут, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить молоко, положить масло и варить еще 15-20 минут. Снять с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить в закрытой посуде до обеда.

Рыба жареная с гарниром

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6 кг рыбы, 1 столовая ложка муки, 1-2 столовые ложки растительного масла, 6-7 картофелин для гарнира, стакан соуса томатного.

Приготовление: разделенную рыбу нарезать на порционные куски, сделать надрезы на коже, посыпать солью и перцем, запанировать в муке. Потом обжарить рыбу с обеих сторон, довести до готовности в течение 10 минут. Рыбу полить разогретым сливочным маслом, украсить веточками зелени, кусочками соленого огурца. Можно подлить под рыбу томатный соус.

Подавать рыбу в горячем виде с гарниром – жареным или отварным картофелем, отварными макаронами, гречневой кашей.

Филе хека или мелкая рыба, жаренные в тесте

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5-0,6 кг филе хека (1 кг неочищенной рыбы), 2 яичных желтка (1 яйцо), 1/2 стакана молока или воды, 5-6 столовых ложек муки, 1 столовая ложка растопленного масла для теста, 500 г растительного масла для жаренья, 1 лимон, зелень укропа.

Приготовление: приготовление теста: насыпать муку в миску и, тщательно помешивая, добавить тепловатую жидкость, негорячее растопленное масло, яичные желтки или яйцо и соль по вкусу. Поставить тесто на 1 час в холодное место. Яичный белок взбить в пену и добавить в тесто перед жареньем рыбы.

Рыбное филе без кожи нарезать «палочками» длиной 5-6 см, толщиной 1-1,5 см, сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпать рубленым укропом или красным перцем и дать постоять 10-15 минут. Посыпать солью, обвалять в муке и с помощью двух вилок обмакнуть в тесто, после чего быстро погрузить в сковороду с горячим растительным маслом. Когда тесто, покрывающее рыбу, подрумянится (через 1-2 минуты), шумовкой вынуть рыбу из масла и обсушить на сите, подставив снизу тарелку. Это блюдо можно приготовить также из любой мелкой рыбы, обжаривают ее в кляре целиком.

Рыбу подавать с овощами или салатом из свежих овощей. Из соусов к жаренной в тесте рыбе подходят томатный и сметанный.

Навага, жаренная во фритюре

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,8 кг наваги, 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей, 1 стакан жира для фритюра, 1/2 лимона.

Приготовление: подготовленную рыбу посолить, обвалять в муке, смочить яйцом и обвалять в сухарях. Сильно разогреть жир на сковороде и опустить в него рыбу. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить кусочками лимона. На гарнир можно поджарить картофель.

Рыба жареная с квашеной капустой

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,6-0,8 кг рыбы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка разведенного уксуса.

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать широкими ломтями, выложить в керамическую или эмалированную посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть разведенным уксусом и растительным маслом, затем выдержать на холоде 2-3 часа. Сильно разогреть сковороду с жиром, выложить рыбу и обжарить с обеих сторон до готовности.

На гарнир можно подать квашеную капусту.

Морской карась жареный, фаршированный луком и яйцом

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 кг рыбы, 2 головки лука,

3 яйца, 2 столовые ложки молотых сухарей, 2 столовые ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: вместо карася может быть почти любая морская рыба. Не разрезая брюшка, очистить рыбу от чешуи и плавников и, удалив голову, выпотрошить. Тушки хорошо промыть и посолить. Обжарить лук до золотистого цвета и смешать его со сваренными вкрутую рублеными яйцами. Заполнить брюшко рыбы этим фаршем, смочить рыбу взбитыми яйцами, запанировать в молотых сухарях и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки.

Рыбу полить сметаной, снять с огня и посыпать измельченной зеленью петрушки.

На гарнир можно приготовить картофель – поджарить или отварить.

Карп (сазан) жареный со сметаной

Ингредиенты на 6-7 порций: 1 кг рыбы, 2 яйца, 3-4 ложки молотых сухарей, 2 столовые ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей. Посолить, выдержать в прохладном месте 15 минут, обтереть чистой тканью, смочить в яйце и обвалять в сухарях. Положить рыбу на сильно разогретую с топленым маслом сковороду и обжарить с обеих сторон, залить сметаной и вскипятить один раз. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью.

На гарнир – поджарить картофель, можно подать малосольные огурцы.

Котлеты или биточки рыбные

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,25 кг филе рыбы, ломтик хлеба, 1/2 стакана молока, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла или жира, 1-2 столовые ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Приготовление: для приготовления котлетной массы использовать рыбу, которая не имеет межмышечных костей, и рыбу тощих пород. Черствый пшеничный хлеб разрезать на мелкие куски и замочить в воде или молоке. Очищенное филе рыбы также нарезать, смешать с хлебом, дважды пропустить через мясорубку, посыпать солью и перцем, добавить сырое яйцо,

перемешать до получения пышной однородной массы. Сформовать котлеты или биточки, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в духовку и довести до готовности (5-7 минут).

К котлетам подать гарнир, полить растопленным сливочным маслом.

Хек серебристый жареный

Ингредиенты на 6-7 порций: 0,8 кг серебристого хека, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки молотых сухарей, растительное масло для жаренья, соль и перец по вкусу.

Приготовление: нарезанную кусками рыбу (филе) смочить во взбитом яйце, смешанном с молоком или водой, обвалять в молотых сухарях с мукой. Когда масло на сковороде прогреется, положить в него куски рыбы и обжарить их до образования румяной корочки.

В качестве гарнира можно поджарить или отварить картофель, отварить овощи и полить маслом.

Ставрида, запеченная в пергаменте

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,8 кг рыбы, 3 столовые ложки сливочного масла, 6 столовых ложек рубленой зелени петрушки, 4 столовые ложки рубленого зеленого лука, 3-4 столовые ложки нарубленного репчатого лука, 2 столовые ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

Приготовление: у рыбы вдоль хребтовой кости сделать разрез, удалить спинные плавники, хребтовую кость и внутренности. Рыбу промыть, внутреннюю часть натереть солью, снаружи рыбу обсушить салфеткой или мягкой бумагой. Продукты для начинки смешать и наполнить ими брюшную полость рыбы.

Каждую фаршированную ставриду положить на смазанную сливочным или растительным маслом пергаментную бумагу, тщательно завернуть, уложить на противень, смазать бумагу с внешней стороны растительным маслом и поместить в горячий (225-250 ˚С) жарочный шкаф, запекать 30-35 минут. Готовую рыбу переложить на горячее блюдо.

В качестве гарнира можно предложить отварной картофель.

Карп, запеченный целиком

Ингредиенты на 5-6 порций: 1-1,5 кг карпа, 3 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 5 горошин перца, 1 столовая ложка томата-пюре, соль по вкусу.

Приготовление: очистить тушку карпа, посолить изнутри и снаружи, дать постоять 30 минут. Рыбу смазать растительным маслом, положить в сотейник или на противень, прибавить нашинкованный лук, мелко нарезанный чеснок, масло, лавровый лист, перец, томат-пюре, соль. Поставить в духовку и, поливая периодически соусом, запекать около часа. Перед подачей рыбы на стол чеснок вынуть.

Треска, запеченная под соусом с грибами

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,6 кг рыбы, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2 стакана соуса с грибами; для соуса – 300 г томата-пюре, 3-4 свежих или 5-6 сушеных грибов, 1 луковица, чеснок и соль по вкусу.

Приготовление: филе трески нарезать кусками, посолить, поперчить, запанировать и обжарить с двух сторон. Обжаренную рыбу выложить на сковороду, по краю положить немного картофельного пюре, за– лить соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями, и запекать в духовке 30-40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Приготовление соуса: мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить нарубленные отваренные сушеные или свежие грибы и продолжать жарить еще 6-7 минут. Потом добавить несколько горошин перца, лавровый лист, томатный соус и варить еще 10 минут. После этого в соус можно добавить рубленный чеснок, соус посолить.

Рыба, запеченная со свежей капустой

Ингредиенты на 6-8 порций: 0,5-0,6 кг рыбы, 1 небольшой кочан капусты, 25 сушеных белых грибов, 2 столовые ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, 3-5 горошин душистого перца, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: отварить в небольшом количестве воды сушеные грибы, вынуть из отвара, нарезать ломтиками и

обжарить. Белокочанную капусту нашинковать, залить грибным отваром, добавить топленое масло и поставить тушиться. Через 40-50 минут добавить в капусту измельченный и слегка обжаренный репчатый лук, сахар, лавровый лист, перец и продолжать тушение до готовности. Подготовленную рыбу нарезать, посолить, поперчить и подрумянить на разогретом масле с двух сторон. Смазать сотейник жиром, выложить капусту, сверху разместить рыбу, посыпать грибами и, залив сметаной, запечь в духовке.

Рыба, запеченная по-русски

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг рыбы, 6 картофелин, 1 столовая ложка тертого сыра или 2 ложки сухарей, 3 столовые ложки маргарина или сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Приготовление: кусочки сырой рыбы с кожей (без костей) уложить на сковороду, смазанную жиром, слегка посыпать перцем. Рядом положить кусочки вареного картофеля, полить соусом, посыпать сухарями или тертым сыром, сбрызнуть маргарином или сливочным маслом и запекать 15-20 минут в духовке. Готовую рыбу поливают маслом и посыпают зеленью.

Караси в сметане

Ингредиенты на 6-7 порций: 0,6 кг карасей, 3-4 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сухарей, 1 столовая ложка пшеничной муки, 400 г сметаны, 8-10 кар– тофелин, 2 столовые ложки сливочного масла для поджаривания картофеля.

Приготовление: карасей очистить, промыть, подсушить изнутри и снаружи салфеткой, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Обжаренных карасей выложить на сковороду, смазанную маслом, обложить кружочками жареного картофеля, залить сметаной, посыпать панировочными сухарями, добавить немного масла, поставить в духовку и запекать 30 минут.

Треска, запеченная под грибным соусом

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,7 кг рыбы, 4-6 белых грибов или 8-10 шампиньонов, 1 головка лука, 1 столовая ложка муки,

лавровый лист, 3-4 горошины душистого перца, 5-6 картофелин, 2-3 столовые ложки масла, 2 столовые ложки молотых сухарей.

Приготовление: отварить картофель «в мундире», очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Отварить свежие грибы и порубить. Мелко нашинковать репчатый лук, выложить вместе с грибами на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить в течение 5 минут, после чего посыпать мукой и продолжать жарить еще 3 минуты. Сложить в сотейник, влить 2 стакана кипятка, добавить специи и соль, варить на маленьком огне до тех пор, пока соус не загустеет.

Нарезанную порционными кусками рыбу (без костей) посолить, обвалять в молотых сухарях, обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Положить рыбу поверх лука и грибов, вокруг расположить картофель, сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовом шкафу.

Карп (зубан) печеные

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг рыбы, 1/4 стакана молока, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла.

Приготовление: очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2-3 минуты в подсоленное молоко, затем обвалять в муке или сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду, сверху сбрызнуть маслом и поставить сковороду в духовой шкаф. Через 5 минут кожа рыбы начнет подрумяниваться (филе запекается за 6-7 минут, куски рыбы с костью – 12 минут).

Рыбу подавать на сковороде, можно переложить на подогретое блюдо и полить жидкостью со сковороды.

На гарнир подойдет отварной или жареный картофель, огурцы, зеленый салат.

Морской окунь, треска, запеченные с луком

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,7 кг рыбы (0,5 кг филе), 1-2 головки лука, 2-3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки.

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Мелко нарезать репчатый лук и слегка обжарить на растительном масле. Выложить рыбу в глубокую сковороду или противень, посыпать сверху жареным луком, добавить растительное масло и

2-3 столовые ложки горячей воды, поставить в духовой шкаф и запекать в течение 20 минут. Потом осторожно выложить рыбу на блюдо, залить соком, образовавшимся при запекании, и посыпать зеленью.

На гарнир можно приготовить картофель или рассыпчатую гречневую кашу.

Сельдь запеченная

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,6-0,7 кг сельди, мякиш двух городских булок, 2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей.

Приготовление: вымоченную сельдь разделать на филе без кожи и костей. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Мякиш черствого белого хлеба намочить в молоке, затем отжать. Все продукты дважды пропустить через мясорубку, хорошо растереть деревянной ложкой и заправить молотым перцем, растопленным маслом и молоком с сырыми яйцами. Хорошо смазать маслом глубокую сковороду или сотейник. Положить селедочную массу, выровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

На гарнир хорошо подать горячий печеный или отварной картофель, отдельно – сливочное масло.

Рыба, фаршированная гречневой кашей, запеченная

Ингредиенты на 5-6 порций: 0,7 кг рыбы, 1/2 стакана гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головка лука. 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5-6 минут вынуть, полить сметаной и опять поставить в шкаф на 3-5 минут, поливая с ложки образовавшимся соусом.

Рыбу лучше всего подать на этой же сковороде или переложить вместе с соком на подогретое блюдо. Отдельно надо поставить на стол огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

Рыбная солянка

Ингредиенты на 8-10 порций: 0,5 кг рыбы, 1 небольшой кочан свежей или литровая банка кислой капусты, 4 столовые ложки масла, 2 головки лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 маринованных или соленых огурца, 2-3 маринованных стручков сладкого перца, или маринованных фруктов (сливы, яблоки), или овощных консервов, приготовленных на растительном масле, 1 стакан рыбного бульона или горячей воды, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки молотых сухарей, 2 столовые ложки тертого сыра; для тушения капусты – 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки томата-пюре.

Приготовление: нашинковать лук, спассеровать его в сливочном или растительном масле (2 столовые ложки), добавить томат-пюре, нарубленные огурцы и другие продукты, затем – сырое рыбное филе, нарезанное кусками по 40-50 г. Посуду накрыть крышкой и тушить рыбу 15-20 минут.

Отдельно потушить капусту, заправив ее жиром, сахаром и томатом-пюре. В смазанный жиром глубокий противень (или форму) положить половину тушеной капусты, сверху – куски рыбы вместе с тушеными продуктами, покрыть оставшейся капустой, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растопленным маслом или посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу 15-20 минут.

Мойва тушеная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6-0,8 кг рыбы, пучок зеленого лука, по 1 столовой ложке рубленой зелени петрушки, укропа и сельдерея, ломтик черствого белого хлеба, 1/2 л молока или 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1-2 столовые ложки муки, 1-2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление: выпотрошенную, промытую рыбу посолить и выдержать в прохладном месте полчаса. Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки, укропа и сельдерея, добавить растолченные сухари и положить на дно смазанного маслом сотейника. Рыбу запанировать в муке и обжарить, положить в сотейник на зелень, влить горячее молоко, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 20 минут. Готовую рыбу положить на блюдо, украсить зеленью и посыпать рубленым яйцом. На гарнир отваривают картофель, заправить его маслом.

Мойва в томатном соусе

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6-0,8 кг мойвы, 4 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки разведенного уксуса, 1/2 стакана томата-пюре или 3 столовые ложки томатной пасты, соль, молотый перец, лавровый лист, сахар по вкусу.

Приготовление: мойву выпотрошить, удалить головы, промыть холодной водой и сбрызнуть разведенным вдвое столовым уксусом, затем уложить рыбу спинками вверх в неглубокую посуду. Смешать растительное масло, уксус, томат-пюре, приправы и залить рыбу этой смесью. Тушить мойву на среднем огне под крышкой около 40 минут.

Рыба, тушенная с помидорами и горчицей

Ингредиенты на 6-8 порций: 0,8-1 кг рыбы, 2 столовые ложки топленого масла или сливочного маргарина, 2-3 головки лука, 1 столовая ложка готовой горчицы, 3-4 свежих помидора или 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: подготовить рыбу – крупную разрезать, а мелкую готовят целиком (без голов). Посолить, поперчить, обвалять в муке и подрумянить на сковороде с маслом. Репчатый лук нарезать кружками и обжарить до светло-золотистого цвета. Выложить обжаренный лук в сотейник, добавить нарезанные кружочками помидоры, разбавить готовую горчицу холодной водой, влить в сотейник, сюда же положить рыбу и тушить на маленьком огне 15-20 минут. Потом вынуть рыбу. Соус протереть через сито, заправить подсушенной мукой, смешанной с солью, перцем, сметаной и прокипятить. Рыбу положить на блюдо, залить соусом, украсить веточками петрушки и сельдерея.

К этому блюду подавать салат из картофеля или зеленый салат.

Рыба, тушенная в молоке

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг рыбы, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки растительного масла, 4 головки лука, 2 стакана молока.

Приготовление: филе рыбы с кожей нарезать на куски массой по 40-50 г, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон до образования

поджаристой корочки. В глубокой посуде выложить слой нашинкованного соломкой репчатого лука, на него положить куски обжаренной рыбы, затем снова слой лука. Залить все горячим кипяченым молоком и тушить при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким.

На гарнир можно приготовить рисовую кашу или отварить картофель.

Рыба, тушенная с хреном

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг рыбы, 2-3 корня хрена, 3 стакана рыбного бульона, 3 столовые ложки уксуса 3 %-ного, 4 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла.

Приготовление: в глубокую посуду положить разогретое сливочное масло, насыпать тонкий слой натертого на терке хрена, на хрен положить куски сырой рыбы и посыпать ее тертым хреном. Залить рыбу горячим бульоном с уксусом и тушить 1 час с закрытой крышкой. Затем часть бульона осторожно слить, добавить в него сметану, довести до кипения и ввести муку, смешанную с мелкими порциями масла, постоянно размешивая до образования однородной массы. Довести соус до кипения, залить им рыбу и тушить еще 20 минут. Готовую рыбу вынуть шумовкой и положить на тарелки, полить соусом, в котором тушилась рыба.

Для гарнира можно отварить картофель.

Карп (линь, щука) тушеный

Ингредиенты на 3-4 порции: 0,6 кг карпа, 3 головки лука репчатого, 2 столовые ложки томата, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 лимона, перец, соль по вкусу.

Приготовление: карпа очистить от чешуи, удалить внутренности, отрезать голову, плавники и хвост, промыть, нарезать на куски и положить в сотейник, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист, перец, соль, немного растительного масла, затем сотейник поставить в духовку и тушить 20-25 минут.

Готового карпа положить по 1-2 куска в тарелку и залить соусом, в котором он тушился, сверху положить кусочки лимона, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Щука тушеная

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,8-1 кг рыбы, 100 г сливочного масла, 2 головки лука репчатого, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, цедра половины лимона, 2-3 столовые ложки сметаны, соль.

Приготовление: очищенную и промытую щуку нарезать ломтиками, посолить. Растопить сливочное масло, добавить мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки, лимонную цедру, сверху положить рыбу и полить ее сметаной. Тушить в закрытой кастрюле до готовности. Потом рыбу выложить на блюдо и полить соусом, в котором она тушилась.

Филе трески в соусе

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6 кг филе трески, 3-4 корня хрена, 3 столовые ложки муки, 150 г сметаны, 1-2 столовые ложки жира, сок 1 лимона, 1 чайная ложка сахара, соль.

Приготовление: кусочки филе посолить, обвалять в муке и обжарить. Очистить и натереть на терке корень хрена. Сметану размешать с оставшейся мукой и хреном, заправить по вкусу солью, сахаром и лимонным соком, залить этим соусом рыбу и тушить около 5 минут.

На гарнир можно отварить картофель.

Хек серебристый, тушенный с сыром и ветчиной

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,8 кг серебристого хека, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки горчицы, 100-150 г копченой грудинки или ветчины, 4-5 столовых ложек тертого сыра, 2 помидора или 4-5 маринованных огурчиков, зелень, перец, соль по вкусу.

Приготовление: рыбу разрезать на куски, поперчить, смазать тонким слоем горчицы, поместить в кастрюлю, смазанную маслом, и на каждый кусок рыбы положить ломтик ветчины или грудинки. Налить в форму немного рыбного бульона (воды) и посыпать тертым сыром.

Запекать в жарочном шкафу до тех пор, пока рыба не станет мягкой и не образуется красивая румяная корочка (30-40 минут).

Готовую рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью или положить сверху ломтики помидора и маринованные огурчики. На гарнир лучше всего отварить картофель.

Сардина, тушенная с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,6 кг рыбы, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 моркови, 1 головка лука репчатого, S стакана растительного масла, 3-4 горошины перца, соль.

Приготовление: рыбу разрезать на куски, посолить, запанировать в муке и обжарить на масле. Нарезанные морковь, лук слегка обжарить. Подготовленные рыбу и овощи положить в кастрюлю, добавить перец, соль, масло растительное и тушить на слабом огне 30 минут.

Рыбная мелочь, тушенная с зеленью

Ингредиенты на 5-7 порций: 0,6-0,8 кг рыбы, пучок зеленого лука, зелень петрушки, укропа, сельдерея, s стакана сухарей, 0,5 л молока или 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1-2 столовые ложки муки, 1-2 столовые ложки масла.

Приготовление: подготовленную рыбу посолить и выдержать в прохладном месте полчаса. Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

Растолочь сухари и заправить ими зелень, положить на дно смазанного маслом сотейника. Поджарить запанированную в муке рыбу и положить ее в сотейник на зелень. Влить горячее молоко, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Готовую рыбу переложить на блюдо, украсить зеленью и посыпать рублеными яйцами. На гарнир варят картофель и заправляют его маслом.

Судак, тушенный под соусом

Ингредиенты на 7-9 порций: 1 кг рыбы, 4-5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 столовая ложка муки.

Приготовление: порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль и специи, варить 10 минут. Поместить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля. Приготовить соус: смешать сливки, сырые желтки, сливочное размягченное масло, тертый сыр, муку, соль, молотый перец; разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны. Залить этим соусом рыбу и поставить в

горячий духовой шкаф на 15 минут.

Подавать судак с зеленым салатом.

МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА
за 0,3 – 0,4 у. е.

Творожники

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 1 яйцо, 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана муки, порошок ванилина, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, сложить в глубокое блюдо или кастрюлю, насыпать 1/4 стакана просеянной муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо. Все хорошо перемешать, выложить на присыпанный мукой стол, скатать творожную массу в форме толстой колбаски и разрезать поперек на 10 равных лепешек. Каждую лепешку обвалять в муке, придать форму биточка, положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые творожники уложить на блюдо.

Творожники можно обсыпать сахарной пудрой, подавать их горячими со сметаной или фруктовым сиропом.

Творожники
Ингредиенты:
творог – 1/2 кг
яйцо – 1 шт.
масло – 2 ст. л.
Сахар
сахар – 2 ст. л.
Мука
мука – 1/2 ст. л
Ванилин
ванилин
Сметана
сметана – 1/2 ст.
Соль
соль
Приготовление:
1
Сахар
Мука
Соль
Ванилин
2
Мука
3
Примечание:
Творог пропустить через мясорубку, сложить в глубокую кастрюлю, насыпать 1/4 стакана просеянной муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, выложить на присыпанный мукой стол, скатать массу в форме толстой колбаски и разрезать на 10 лепешек. Каждую лепешку обвалять в муке, придать форму биточка, положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Вареники с творогом

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, 2 столовой ложки сахара, 2 столовой ложки сахара масла, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: в холодной воде или молоке (1/2 стакана) взбить сырое яйцо с неполной чайной ложкой соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить крутое тесто. Творог

пропустить через мясорубку, добавить в него сахар, желток, 1 столовую ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый по чайной ложке творожной массы, края соединить и защипать.

За 10 минут до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут, затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом. Подавать вареники со сметаной или фруктовым сиропом.

Блинчики с творогом

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сахара, 3 стакана молока, 2 яйца, 2 столовые ложки масла, лимонная или апельсиновая цедра.

Приготовление: яйцо вбить в кастрюлю, всыпать туда 1 столовую ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, влить 1 стакан холодного молока и все перемешать. Потом понемногу всыпать просеянную муку, тщательно вымешивая деревянной лопаточкой, развести остальным молоком, прибавляя его постепенно.

Разогретую сковороду смазать маслом и налить на нее тесто так, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем, сковороду поставить на средний огонь. Когда одна сторона блинчика пропечется и зарумянится, блинчик надо снять тонким ножом, а сковороду быстро смазать маслом и залить новой порцией теста.

Если блинчики получаются толстыми, в тесто надо добавить немного молока.

Творог для начинки протереть через сито, прибавить яичный желток, сахар, 1/2 чайной ложки соли, лимонную или апельсиновую цедру, 1 столовую ложку растопленного масла и все хорошо перемешать.

На обжаренную сторону блинчика положить 1 столовую ложку творога и завернуть блинчик конвертом. Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо смазать яичным белком.

Блинчики положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подать на стол блинчики горячими, посыпать сахарной пудрой. Отдельно поставить сметану в соуснике.

Галушки из творога

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, 1 стакан пшеничной муки, 2 столовые ложки сухарей, 3 столовые ложки масла, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить 2 сырых яйца, сахар, 1 столовую ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все хорошо перемешать. В полученную массу всыпать 1 стакан просеянной муки и замесить. Творожное тесто выложить на посыпанный мукой стол и разрезать на равные части, каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на небольшие ромбики, которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета. На стол галушки подавать горячими, со сметаной.

Творожная запеканка

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 1 яйцо, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки манной крупы, 1/2 стакана изюма, ванилин, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа, 3 столовые ложки масла.

Приготовление: в пропущенный через мясорубку творог положить 2 столовые ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, 1/2 чайной ложки соли, ванилин. Все тщательно перемешать деревянной лопаткой, добавив очищенный и промытый изюм.

Творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, выровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом, запечь в горячем духовом шкафу в течение 25-30 минут.

Подавать запеканку горячей с сиропом или со сметаной.

Творожный пудинг

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки манной крупы, 100 г цуката, 1/4 стакана изюма, цедра апельсина, 3 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: творог протереть через сито, положить в него яичные желтки, сахар, 1/4 чайной ложки соли, цедру апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Массу взбить деревянной лопаточкой. Затем добавить очищенный и промытый изюм, цукат, нарезанный мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на пару или испечь в духовом шкафу.

Подавать пудинг горячим с фруктовым сиропом или вареньем.

Творожный пудинг с орехами

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 4 столовые ложки сухарей, 1/2 стакана изюма, 2 столовые ложки толченых орехов, цедра лимона или апельсина, 3 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: толченые сухари просеять. Орехи растолочь, поджарить в духовом шкафу до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 столовыми ложками сахара. Изюм очистить и промыть в теплой воде. В протертый творог добавить сахар, 3 столовые ложки растопленного масла, яичные желтки, 1/2 чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно взбить деревянной лопаточкой. Затем смешать творожную массу с толчеными сухарями, орехами, изюмом и после этого добавить взбитые в густую пену яичные белки и снова все перемешать.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным песком и наполнить творожной массой. Форму заполнить на 1/2, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна заполнять форму на 1/2 высоты). На дно кастрюли положить толстую бумагу или сложенную вдвое марлю.

Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг примерно 1 час, подливая понемногу воду по мере того, как она будет выкипать.

Упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев творожной массы является признаком готовности пудинга. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим с фруктовым сиропом или сметаной.

Сладкая сырковая масса

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг творога, 3 столовые

ложки сметаны, 1 стакан сахара, ванилин, 4-5 столовых ложек сливочного масла.

Приготовление: размягченное сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и взбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным. Затем положить сахар, ванилин, 1/4 чайной ложки соли, все хорошо перемешать. Прибавить небольшими частями протертый, приготовленный из пастеризованного молока творог и сметану, тщательно размешивая.

Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, поровнять ножом, сверху можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. В сырковую массу можно прибавить 1 столовую ложку какао или шоколада в порошке или 1 чайную ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цукаты, изюм и орехи.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ РаЫБНЫХ СУБПРОДУКТОВ за 10 – 20 у. е.

Бутерброд с молоками сельди

Ингредиенты на 4-5 бутербродов: 200 г хлеба, 3 столовые ложки сливочного масла, 60 г молок, 120 г сельди, яблоко, 8-10 листьев зеленого лука.

Приготовление: гренки из ржаного хлеба смазать маслом, сверху положить полоску сельди и молок, по краям – кусочки яблок. Украсить маслом и зеленым луком.

Гренки с молоками сельди

Ингредиенты на 4-5 порций: 200 г пшеничного хлеба, 3 желтка, 1 чайная ложка горчицы, 1,5 столовой ложки растительного масла, 120 г рыбных молок, 4-5 маслин, маргарин для жаренья гренок, 80 г филе сельди.

Приготовление: желтки сваренных вкрутую яиц растереть с готовой горчицей и растительным маслом, добавить мелкорубленые маслины и молоки свежей рыбы. Этой массой намазать поджаренные ломтики хлеба, положить на них филе сельди и поставить в духовку на 5-6 минут.

Молоки свежей рыбы с хреном

Ингредиенты на 4-5 порций: 200 г молок, 1/2 столовой ложки муки, столовая ложка растительного масла, 1/3 стакана хрена с уксусом.

Приготовление: молоки промыть, не снимая пленки, отварить или панировать, посолить и жарить на растительном масле. Подавать холодными с хреном с уксусом, украсить зеленью.

Молоки соленой сельди в яйце

Ингредиенты на 4-5 порций: молоки 1 крупной сельди,

3 яйца, зелень, горчица по вкусу.

Приготовление: молоки промыть, снять пленку, растереть с желтками вареных яиц и горчицей. Положить в корзиночки из белка вареных яиц и посыпать зеленью.

Рыбный паштет с молоками

Ингредиенты на 4-5 порций: 200 г филе рыбы, молоки 1 сельди, 1 мелкая головка репчатого лука, мелкая морковка, 1 столовая ложка маргарина, зелень.

Приготовление: лук и морковь нашинковать, слегка обжарить, добавить филе и молоки свежей рыбы, пряности, соль и жарить до готовности. После этого массу дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, затем добавить масло (оставшееся от обжаривания), взбить и охладить. Украсить зеленью.

Форшмак рыбный с молоками

Ингредиенты на 0,5 кг форшмака: 250 г филе рыбы, молоки 2 сельди, 2 столовые ложки маргарина, небольшая головка репчатого лука, 50 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 1 яйцо (для омлета), 1 яйцо а массу, рыбный бульон, специи, зелень, соль.

Приготовление: филе рыбы и молоки посолить, посыпать молотым перцем и обжарить на жире. Лук мелко нашинковать и прожарить. Белый черствый хлеб замочить в молоке и отжать. Из яиц приготовить омлет, соединить его с замоченным в молоке хлебом, луком, сырым яйцом, разогретым маргарином, бульоном, рыбой и молоком, потом посолить, посыпать перцем, мускатным орехом и пропустить через мясорубку.

Массу выложить на смазанный противень и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать зеленью.

Желе (I способ)

Ингредиенты: 1 кг рыбных отходов (кожи, костей, пузырей, чешуи), 2 л воды, 1/2 головки репчатого лука, 1 морковь, корень петрушки, уксус, перец, икра для осветления.

Приготовление: кожу, позвоночные косточки, чешую, пузыри залить холодной водой (2 л на 1 кг отходов) и варить с кореньями

около 3 часов. Бульон процедить и осветлить оттяжкой из свежей икры, добавить натертую на мелкой терке морковь. Бульон процедить после осветления, его применить для приготовления заливных рыбных блюд. Если бульон получился недостаточно клейкий, надо добавить желатин (10 г на 1 л бульона).

Желе (II способ)

Ингредиенты: 0,5 кг чешуи, 1,5 л воды, 1/2 головки лука, корень петрушки, 1 морковь, специи.

Приготовление: студень можно приготовить без желатина, применяя для этого рыбью чешую. Чешую промыть, поместить в марлевый мешочек и варить, добавив коренья, 2-3 часа. Сваренную чешую оставить еще на 2-3 часа в отваре, затем отжать в навар. Этим наваром пользуются как желирующим раствором, который можно усилить другими частями рыбы, или отварить рыбу в этом наваре. Для осветления бульона можно использовать натертую на мелкой терке морковь.

Рыбный студень (I способ)

Ингредиенты: 1/2 кг голов, костей, плавников, кожи, чешуи, осетровых рыб или рыб с костным скелетом, 1,5 л воды, 1 корень петрушки, маленькая головка репчатого лука, 1 морковка, 15 г желатина (при необходимости), 2 зубчика чеснока, специи, соль.

Приготовление: рыбные отходы залить холодной водой и варить 1,5 часа. За полчаса до окончания варки добавить овощи, а в конце варки – специи. Отделить мякоть от костей. Хрящи осетровой рыбы доварить отдельно. Когда хрящи станут мягкими, их вместе с мякотью измельчить и соединить с процеженным бульоном, варить еще 10 минут, затем при необходимости добавить замоченный желатин, дать массе еще раз прокипеть, добавить измельченный чеснок, охладить, разлить и поставить на холод для застывания.

Студень нарезать на порции по 100-150 г, подать с хреном, можно подать с гарниром (свежими или маринованными овощами, салатом из квашеной капусты и т. п.).

Рыбный студень (II способ)

Ингредиенты: 0,5 кг рыбы, 1 головка репчатого лука,

1 морковь, 2-3 корнеплода петрушки, 1,5 л рыбного бульона, перец, соль.

Приготовление: свежую или свежемороженую рыбу разделать, нарезать на кусочки и посолить. В готовом бульоне из рыбных отходов отварить с кореньями и специями кусочки рыбы. Рыбу вынуть, отвар процедить, залить рыбу и поставить в холодное место.

Щучья икра

Ингредиенты: стакан икры, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, уксус, перец, соль по вкусу.

Приготовление: свежую икру положить на марлю, ошпарить, удалить пленки, смешать с мелко нарезанным луком, растительным маслом, уксусом, солью, перцем и перемешать. Для просола и созревания икру выдержать на холоде 8 часов.

Яйца с икрой из свежей рыбы

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 стакан свежей икры, 4 яйца, 1/3 стакана майонеза, полпучка зеленого лука.

Приготовление: вареные яйца разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, растереть их со свежей икрой и майонезом, заполнить этой смесью белки, предварительно подрезав их снизу для устойчивости.

Вокруг каждого кусочка яйца чайной ложкой положить свежую икру. Яйцо и икру посыпать мелко шинкованным зеленым луком. Это блюдо готовить непосредственно перед подачей.

Икра под маринадом

Ингредиенты: 2 стакана свежей икры, 2 столовые ложки растительного масла, по пучку укропа и петрушки или полпучка зеленого лука; для 0,5 л маринада – по 1 столовой ложке воды, лука, моркови, петрушки, 300 мл 2 %-ного уксуса, 1 столовая ложка сахара, соль, лавровый лист, перец горошком.

Приготовление: свежую икру любой (речной или морской) рыбы промыть, жарить в духовке до готовности и охладить. Икру положить в фарфоровую или керамическую посуду, залить маринадом и выдержать 3-4 часа на холоде.

Эту икру подать в салатнице, залив маринадом и посыпав зеленью. *Приготовление маринада:* коренья и лук нарезать ломтиками, слегка обжарить на растительном масле, добавить воду или рыбный бульон, пряности, прокипятить 10-15 минут, ввести уксус, заправить сахаром и солью.

ОБЕДЫ. ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБНЫХ СУБПРОДУКТОВ
за 0,4 – 0,5 у. е.

Уха холодная

Ингредиенты на 4-5 порций: 1,2 кг рыбных отходов, 1,5 л воды, полпучка зеленого лука, 1 морковь, корень петрушки, специи; для гренок – 200 г хлеба, 1 столовая ложка маргарина, 100 г филе сельди (кильки), полпучка зеленого лука.

Приготовление: из рыбных субпродуктов приготовить более густой бульон, чем для обычной ухи. Бульон осветлить натертой на терке морковью или икрой свежей рыбы, процедить и охладить. Бульон должен иметь слегка желеобразную консистенцию. Подать его в чашках с гренками с малосольной рыбой. Для гренок пшеничный хлеб нарезать ромбами (квадратами) толщиной до 1 см, жарить на маргарине. На гренок положить ломтик лимона, зеленый лук и соленую рыбу.

Щучина

Ингредиенты на 4-5 порций: 600 мл воды для бульона, 400 г рыбьих голов, костей, пузырей, плавников, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки,1 пучок укропа, 0,5 кг филе рыбы, 2 огурца, корень хрена, 1/2 л кваса, специи.

Приготовление: из голов, костей, пузырей, плавников приготовить крепкий бульон. Филе щуки или другой рыбы припустить в этом бульоне и охладить. Свежие огурцы очистить и нашинковать. Корень хрена натереть, зеленый лук и укроп нашинковать, смешать, залить охлажденной ухой, добавить квас. В порцию положить кусочки припущенной рыбы, отдельно подать сметану и лед. (Вместо хрена со льдом можно использовать тертую редьку.)

Суп картофельный с рыбой и икрой

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г филе речной или морской рыбы, 1,5 л рыбного бульона, 1/2 стакана свежей икры, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3-4 картофелины, пучок

петрушки, 2 столовые ложки маргарина, специи, соль.

Приготовление: лук нашинковать, морковь нарезать ломтиками и слегка обжарить на жире. В бульон из рыбных отходов, положить овощи и картофель, довести до кипения, положить нарезанную кусочками рыбу (по 2 на порцию), варить 5 минут, добавить рыбную икру и варить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Суп из голов с рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг голов, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана риса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томата-пасты, петрушка, сельдерей, укроп, перец горошком, соль.

Приготовление: промытые головы залить холодной водой и довести до кипения, снять пену, посолить и продолжить варить. Репчатый лук и коренья мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле и добавить в бульон. Сваренные головы вынуть из бульона и отделить мякоть. Бульон процедить, нагреть и добавить рис. Когда рис сварится, в него добавить мякоть голов, кипятить 2-3 минуты. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Суп домашний с икрой

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг филе речной рыбы, 1/2 стакана икры, 1 морковь, головка репчатого лука, 1-1,5 стакана сметаны, 1,5 л бульона, специи, зелень, соль.

Приготовление: кости, голову и плавники положить в кастрюлю, залить водой и варить 40-50 минут, процедить, в бульон положить рыбное филе, лук, морковь, варить 5 минут. Добавить икру, зелень, специи и варить до готовности. Готовую рыбу, икру и овощи пропустить через мясорубку, залить сметаной, бульо– ном, нагреть до кипения.

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБНЫХ СУБПРОДУКТОВ

за 0,3 – 0,4 у. е.

Икра жареная

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг икры свежей рыбы, 1/2 стакана пшеничной муки, 3 столовые ложки жира, 4-5 отваренных картофелины, 1-1,5 стакана соуса, соль.

Приготовление: икру посолить, выдержать полчаса в прохладном месте, потом обвалять в муке и обжарить в разогретом жире. Подать со сметанным соусом и отварным картофелем.

Оладьи из икры (I способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 500 г свежей икры, 0,4 л молока или мясного бульона, 3 яйца, 2 стакана пшеничной муки, жир.

Приготовление: икру растереть, добавить молоко или мясной бульон, яйца, соль и муку. Сформировать оладьи и жарить на сковороде с разогретым жиром.

Оладьи из икры (II способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 200 г икры свежей рыбы, 800 г каши, 4 отваренных картофелины, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 120 г маргарина, соль.

Приготовление: икру растереть, добавить вареный размятый картофель и перловую или ячневую кашу. Ввести яйца, слегка обжаренный лук, посолить, тщательно перемешать и жарить оладьи.

Яичница

Ингредиенты на 4-5 порций: 200 г икры свежей рыбы, 6 яиц, 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка маргарина, соль.

Приготовление: икру свежей рыбы растереть, добавить взбитое с молоком яйцо, посолить и запечь на сковороде в

духовке.

Запеканка из икры

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 стакан икры, 1/2 стакана молока, 4 картофелины, 1-1,5 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки маргарина, пучок зелени петрушки, соль.

Приготовление: очищенный картофель сварить, охладить, затем вместе со свежей икрой пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученную массу ввести кипяченое молоко, соль и взбить. Массу выложить в форму, смазанную жиром, сверху смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью.

Суфле из икры

Ингредиенты на 4-5 порций: 1-1,5 стакана икры свежей рыбы, крупная головка репчатого лука, 2 столовые ложки маргарина, 3-4 отваренные картофелины, 1 стакан молока, 3 яйца.

Приготовление: икру растереть, перемешать с обжаренным луком и размятым картофелем, добавить молоко, соль и растертые желтки, потом добавить взбитые белки. Массу положить на смазанную жиром сковороду и запечь в духовке.

Паштет из икры речной рыбы

Ингредиенты на 4-5 порций: 1-1,5 стакана икры, 2 яйца, 1 стакан сухарей, 2 кильки, 1 чайная ложка лимонного сока, 4 вареных картофелины, размятых в пюре, 2 столовые ложки маргарина, 1 пучок зелени, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль, перец.

Приготовление: свежую икру речной (прудовой) рыбы обдать кипятком, варить 8-10 минут, растереть вилкой, смешать с сырыми яйцами, зеленью, молотыми сухарями и заправить солью, перцем, анчоусами, лимонным соком. Массу уложить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, сверху положить слой картофельного пюре, на нем разложить кусочки маргарина. Изделие запечь 15-20 минут в жарочном шкафу на среднем огне.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ МЯСНЫХ СУБПРОДУКТОВ за 0,1 – 0,2 у. е.

Рубцы говяжьи

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг рубцов, 2-3 зубчика чеснока, перец.

Приготовление: тщательно обработанные рубцы залить холодной водой и варить около 3-4 часов, затем охладить, посыпать перцем, мелкорубленым чесноком, свернуть рулетом, перевязать шпагатом и снова варить 1-2 часа. Когда рубцы станут мягкими, их нужно охладить в бульоне, потом вынуть и положить под пресс.

Рубцы в горчичном соусе (I способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г рубцов, 1/2 стакана заправки, 1 головка лука.

Приготовление: вареные рубцы нарезать лапшой, добавить репчатый лук и залить горчичной заправкой.

Рубцы в горчичном соусе (II способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г рубцов, 1/2 стакана хрена с уксусом, 2-3 соленых огурца, 1-1,5 стакана квашеной капусты с маслом.

Приготовление: это блюдо можно подать иначе: вареные рубцы нарезать по 2 ломтика на порцию, ря– дом положить гарнир из соленых огурцов, квашеной капусты с маслом. В этом случае к блюду хорошо подать хрен с уксусом.

Студень из рубцов

Ингредиенты на 7-8 порций: 800 г рубцов, небольшая морковка, 500 мл бульона, 1-2 зубчика чеснока, 20 г желатина, соль.

Приготовление: вареные рубцы нашинковать соломкой. В

оставленный бульон добавить замоченный желатин и нагреть до его растворения. Далее в бульон положить рубцы, шинкованный чеснок, довести до кипения и разлить в формы, после чего охладить.

Салат из субпродуктов с овощами

Ингредиенты на 4-5 порций: 300 г рубцов, 1 морковь, несколько листьев зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2-3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка уксуса, зелень, соль, перец.

Приготовление: рубцы подготовить, залить горячей водой, добавить нарезанные коренья, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, соль и варить до готовности. Потом рубцы и сырую морковь нарезать соломкой, репчатый лук – тонкими полукольцами, посыпать солью, добавить мелко нарубленный чеснок, уксус, молотый красный перец, нарезанную зелень петрушки, полить растительным маслом и тщательно перемешать.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ СУБПРОДУКТОВ за 0,2 – 0,4 у. е.

Холодный суп из субпродуктов по-грузински

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг субпродуктов, 1,4 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/2 стакана винного уксуса, 2-3 зубчика чеснока, лавровый лист, гвоздика, корица, соль.

Приготовление: разрезанные пополам свиные ножки с кожей (трубчатые кости удалить), нарезанные уши и хвосты положить в кастрюлю, залить водой и варить 30-40 минут, затем переложить в другую посуду, залить процеженным бульоном и, добавив коренья, лук, специи, соль, варить до готовности. Подавать блюдо холодным в виде желеобразного бульона.

Калья (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты на 4-5 порций: 800 г говяжьих по– чек, 1-2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, перец, соль.

Приготовление: говяжьи почки очистить от сала, нарезать ломтиками, лук нарезать ломтиками, соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Почки залить водой и варить до полуготовности, ввести огурцы и лук, продолжать варить до готовности, приправив солью и перцем.

Суп с телячьими рубцами (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г телячьих рубцов, 4 яйца, 1/2 стакана пшеничной муки, 3 столовые ложки маргарина, бульон, 400 г белого хлеба, соль, зелень петрушки, мускатный орех, имбирь.

Приготовление: рубцы отварить, охладить и мелко нашинковать, добавить нашинкованную зелень петрушки. Яйцо взбить, растереть с мукой, смешать с измельченными рубцами, посолить, положить в кастрюлю с разогретым жиром и обжарить, залить горячим бульоном (мясным или овощным), заправить мускатным орехом, имбирем и варить еще около 10 минут. Подавать на стол так: вылить на ломтики черствого белого хлеба.

Суп из почек с сухарями (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г вареных почек, большая головка репчатого лука, s стакана молотых сухарей, 2 столовые ложки маргарина, 250 г белого хлеба, 1,5 л бульона, зелень петрушки, имбирь, мускатный орех, соль.

Приготовление: почки разрезать и ошпарить, промыть холодной водой, нарезать ломтиками и смешать с мелко нарезанным луком, зеленью петрушки или укропа, молотыми сухарями, имбирем, мускатным орехом и солью. Подготовленную массу обжарить на жире, залить мясным, овощным или грибным бульоном, довести до кипения и кипятить 3-5 минут. Белый черствый хлеб нарезать ломтиками и залить подготовленным горячим супом.

Суп из телячьих почек (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 л бульона, головка репчатого лука, 3 столовые ложки маргарина, 1-2 соленых огурца, 2 столовых ложки муки, 1 стакан маринованных грибов, 1/2 стакана маринованных вишен, 10 оливок, 5 корнишонов, 0,4 л огуречного рассола, зелень петрушки, укроп, перец горошком.

Приготовление: сначала приготовить мясной или овощной бульон. Репчатый лук нашинковать и слегка поджарить. Телячьи почки промыть, нарезать ломтиками, положить на сковороду с луком, накрыть крышкой, поджарить, добавить пшеничную муку, слегка поджарить, развести бульоном, добавить огуречный рассол, мелко нарезанные огурцы, маринованные грибы, маринованные вишни, оливки, нарезанные корнишоны, кипятить 6-8 минут и посолить. При подаче посыпать зеленью петрушки.

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ СУБПРОДУКТОВ за 0,2 – 0,4 у. е.

Фаршированный желудок (I способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 0,5 кг желудка, 5-6 картофелин, 1/2 стакана молока, 100 г свиного сала, головка репчатого лука, лавровый лист, перец, соль.

Приготовление: тертый сырой картофель отжать, ввести кипяченое молоко, положить свиное сало, пассерованный лук, молотый перец, лавровый лист и соль. Подготовленный свиной желудок начинить этим фаршем, зашить и запечь в жарочном шкафу до готовности. При подаче нарезать ломтиками, полить жиром, в котором желудок запекался.

Фаршированный желудок (II способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г сердца, 300 г легкого, 1 кг рубца, 2-3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Приготовление: как вариант блюда: обработанный желудок наполнить фаршем, приготовленным из измельченных субпродуктов, заправленных солью, чесноком и перцем. Желудок завернуть в виде рулета, перевязать шпагатом и положить под пресс.

Рубец с тыквой

Ингредиенты на 4-5 порций: 550 г рубцов, 300 г тыквы, 1/2 стакана муки, 2 столовые ложки маргарина, 1-2 помидора, 1/2 стакана риса, стакан сметаны, лавровый лист, тмин, перец горошком, зелень.

Приготовление: тыкву или кабачки нарезать ломтиками 1х1 см, посолить, панировать в муке и обжарить на жире. Рис отварить до полуготовности. Рубцы, сваренные до мягкости, нарезать ломтиками, сложить в посуду слоями вперемежку с рисом, обжаренной тыквой и кружочками помидоров. Залить сметаной и тушить в духовке 30-40 минут.

При подаче посыпать укропом или зеленью петрушки.

Почки с овощами и лапшой

Ингредиенты на 4-5 порций: 600 г почек, 1 морковь, головка репчатого лука, 3 столовые ложки жира, молотый красный перец, зелень; для приготовления лапши – стакан пшеничной муки, 1 яйцо, соль.

Приготовление: почки (говяжьи или бараньи) залить горячей водой и варить 10 минут, потом охладить, нарезать соломкой и жарить 8-10 минут с луком. Добавить воду и варить до готовности. Перед окончанием варки положить пассерованную морковь и домашнюю лапшу. При подаче блюдо посыпать зеленью.

Колбаса из субпродуктов

Ингредиенты: 500 г сердца, 400 г легкого, 100 г печени, кишки, 50 г шпика, 3-4 зубчика чеснока, черный перец, соль.

Приготовление: сердце, легкие и печень пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный шпик, заправить чесноком, перцем, солью и тщательно перемешать. Фаршем заполнить обработанные кишки (свиные, говяжьи или бараньи). Колбаски варить в подсоленной воде 25 минут, подавать горячими с овощным гарниром.

Пирожки с печенью (сердцем)

Ингредиенты: 500 г сердца или 350 г печени, 2 столовые ложки маргарина, 1 яйцо, 1 головка лука, 150 г ячневой каши, жир для жаренья; для теста – 500 г муки, 1 чайная ложка соли, 1 стакан воды.

Приготовление: сердце или печень отварить и пропустить через мясорубку. Сварить рассыпчатую гречневую или ячневую кашу и смешать ее с мелкорубленым яйцом и подготовленным фаршем. Замешать пресное тесто, сформовать пирожки и обжарить их на сковороде.

Голова и ножки поросенка под кислым соусом

Ингредиенты: 1 кг головы и ножек поросенка, 3 столовые ложки свиного жира, 1/2 стакана муки, 1 головка репчатого лука,1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка

горчицы, 1/2 столовой ложки лимонной цедры, черный молотый перец, лимонный сок, лавровый лист, соль.

Приготовление: голову и ножки поросенка порубить на небольшие кусочки (по 50 г), залить водой, нагреть, посолить и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки положить лавровый лист. Нарезанный лук и муку слегка подрумянить в жире, развести горячей водой, добавить лимонную цедру и кипятить 4-5 минут. Этим соусом залить мясо, добавить горчицу, перец, лимонный сок, сметану, сахар и варить еще 10 минут. Это блюдо подавать с рисом.

Рубцы, жаренные на решетке

Ингредиенты: 700 г рубцов, 2 столовые ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Приготовление: обработанные говяжьи рубцы варить до готовности, нарезать ломтиками, посолить, посыпать черным перцем, сбрызнуть оливковым маслом и жарить на решетке.

Фляки телячьи

Ингредиенты: 700 г телячьих или говяжьих рубцов, 1/2 пучка лука, 150 г овощей (моркови, петрушки, репы), 2 столовые ложки жира, 1/3 стакана муки, 40 г желтого сыра, 1/2 стакана сметаны, специи; для фрикаделек – 150 г полтавской крупы, 1 яйцо, 1/3 стакана муки, пучок укропа, соль по вкусу.

Приготовление: подготовленные телячьи рубцы отварить с луком до мягкости. Отдельно отварить нарезанные соломкой овощи. Затем приготовить фрикадельки. Полтавскую крупу залить холодной водой и варить вязкую кашу, охладить ее, добавить сырое яйцо, укроп, соль и тщательно растереть. Разделать маленькие галушки, панировать их в муке и отварить в подсоленной воде. Рубец нарезать тонкими полосками, смешать с овощами и заправить слегка обжаренной мукой, заправить мускатным орехом, перцем, майораном. К флякам добавить фрикадельки, перемешать со сметаной. Подавать в салатнике, посыпать тертым сыром.

Ножки свиные тушеные

Ингредиенты на 4-5 порций: 900 г свиных ножек, 4 столовые

ложки свиного сала, 1 головка репча– того лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея,1/4 стакана уксуса, лавровый лист, черный перец; для гарни– ра – 5-6 картофелин.

Приготовление: обработанные свиные ножки порубить вдоль на 2 части, положить в кастрюлю с топ– леным салом, посолить и подрумянить в духовке. Добавить пассерованные морковь, корень сельдерея, лук, лавровый лист, перец. Влить теплую воду с виноградным уксусом и тушить под крышкой в духовке до тех пор, пока мясо не будет отделяться от костей. Во время тушения по мере необходимости подлить воду.

Это блюдо подавать с жареным картофелем.

Говяжий рубец (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты: 800 г рубца, 2 средних головки репчатого лука, 1 стакан костного мозга или ветчинного сала, 200 г пшеничного хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, имбирь, черный перец, мускатный орех, соль по вкусу.

Приготовление: рубец залить холодной водой и вынуть из нее. Наполнить начинкой следующего состава. Лук мелко нарубить, добавить костный мозг или ветчинное сало, тертый и поджаренный белый хлеб. Заправить имбирем, перцем и мускатным орехом, перемешать. Рубец зашить и отварить до мягкости, затем вынуть из отвара, охладить и обжарить на сковороде на сливочном масле, пока он не зарумянится.

Колбаса из легкого (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты: 1 кг легкого, 4-5 головок репчатого лука, 1 стакан говяжьего почечного сала, 4 яйца, s стакана молока, имбирь, мускатный орех, говяжьи кишки; для гарнира – капуста квашеная.

Приготовление: сваренное говяжье или телячье легкое, репчатый лук и почечное сало мелко нарубить, уложить на сковороду, добавить сырое яйцо, молоко и обжарить на сале. Заправить солью, перцем, имбирем, мускатным орехом, перемешать, снять с огня и наполнить вычищенные и промытые говяжьи кишки. Колбасы завязать, отварить в воде, затем обжарить.

Колбасы особенно хороши с квашеной капустой.

Клецки из телячьих мозгов (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г мозгов, 200 г пшеничного хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/4 стакана сметаны, 2 столовые ложки сливочного маргарина, 1,5 стакана томатного соуса, зелень, мускатный орех.

Приготовление: телячьи мозги отварить, мелко порубить, смешать с тертым белым хлебом, обжаренным на сливочном масле, добавить яйцо, мускатный орех, зелень петрушки, сметану и замешать тесто. Из теста сформовать круглые клецки и обжарить их на маргарине до получения румяной корочки.

Клецки подавать с томатным соусом.

Колбаса из телячьего ливера (из старинных русских рецептов)

Ингредиенты: 400 г печени, 400 г легкого, 300 г сердца, 120 г белого хлеба, головка репчатого лука, 2 яйца, 1/4 стакана сметаны, 4 столовые ложки свиного шпика, соль, перец.

Приготовление: телячий ливер (печень, легкое и сердце) пропустить 2 раза через мясорубку и смешать с белым черствым хлебом, замоченным в холодном мясном бульоне, добавить нарезанный вареный лук, сметану, сырые яйца и снова все пропустить через мясорубку. В фарш положить нарезанный кубиками свиной шпик, ввести соль, перец и начинить кишки. Колбасы варить 30-35 минут.

Вареники

Ингредиенты на 4-5 порций: для фарша – 150 г сердца, 200 г легкого, несколько сухих грибов, 1/2 головки лука, 2 столовые ложки маргарина; для теста – 2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 1,5 яйца, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка масла, соль.

Приготовление: в муку добавить подогретые до 30-35 °С молоко и воду, затем – яйца, соль, сахар, растопленное масло, и замешать тесто.

Легкое и сердце промыть, отварить и измельчить на мясорубке. Нарезанный лук слегка обжарить, добавить к молотому ливеру и все вместе обжарить. Сухие грибы замочить, отварить, мелко порубить, обжарить и добавить в фарш. Вареники с этим фаршем сделать немного крупнее обычных.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ до 0,35 у. е.

Паштет из куриной печенки

Ингредиенты: 500 г куриной печенки, 1 головка репчатого лука, 100 г голландского сыра, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление: печенку и репчатый лук отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Добавить тертый голландский сыр, сливочное масло, пере– мешать, пропустить 2-3 раза через мясорубку, посо-лить и взбить.

Салат из петушиных гребешков

Ингредиенты на 4-5 порций: 100 г гребешков, 200 г цветной капусты, 50 г корнишонов, 1 картофелина, 40 г каперсов, 1/2 стакана майонеза, 2 яичных желтка, 2-3 сырых шампиньона, зелень.

Приготовление: гребешки отварить в подсоленной воде до готовности и оставить в ней. Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками, корнишоны – ломтиками, отваренную цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, каперсы порубить, отваренные шампиньоны нарезать ломтиками. Продукты смешать и заправить половиной нормы майонеза, положить в салатник, сверху уложить отваренные гребешки и залить остальным майонезом. Посыпать протертым яичным желтком. Салат оформить зеленью.

Студень из птичьих потрохов

Ингредиенты: 2 кг потрохов, 15 г желатина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1-2 зубчика чеснока, лавровый лист, соль, перец.

Приготовление: потроха, кроме печени, залить холодной водой (на 1 кг потрохов 1 л воды) и варить 2-2,5 часа. Печень и специи ввести за 20 минут до окончания варки студеня, а овощи – за 1 час. Бульон слить в отдельную посуду, потроха порубить на

небольшие кусочки, положить в бульон и кипятить еще 15-20 минут. Затем добавить замоченный заранее желатин, растертый чеснок, слегка охладить, разлить в посуду и поставить в холодное место для застывания.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ за 0,25 – 0,35 у. е.

Борщ с потрохами

Ингредиенты на 4-5 порций: 500 г потрохов, 1,5 л воды, 2 столовые ложки жира, 1 свекла, 300 г свежей капусты, 2-3 корнеплода петрушки, по кусочку (со спичечный коробок) сельдерея и пастернака, 1-2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2-3 картофелины, 0,5 л хлебного кваса, 1/2 стакана томата-пюре, 1/2 стакана сметаны, пучок зелени.

Приготовление: потроха варить до готовности, добавить половину кореньев. (Печенку птицы варить отдельно и отвар ее не использовать.) Бульон процедить, а потроха нарезать небольшими кусочками. Свеклу нарезать соломкой, добавить томат-пюре, хлебный квас, соль и тушить до готовности. Лук и коренья нашинковать соломкой и обжарить. В бульон положить нарезанные картофель и капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, обжаренные коренья, лук, посолить и варить до готовности.

Перед подачей на стол в борщ положить потроха, сметану, посыпать зеленью петрушки.

Охотничья юшка

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г потрохов, 1,5 л воды, 4-5 картофелин, 1/2 стакана пшена, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, корнеплод петрушки, кусочек (со спичечный коробок) шпика, полпучка зеленого лука, зелень, специи.

Приготовление: потроха отварить, в кипящий бульон закинуть нарезанный кубиками картофель, пшено и варить 15-20 минут. После этого ввести пассерованный лук с кореньями, отваренные потроха, варить еще 3-5 минут, заправить черным перцем и лавровым листом, посыпать измельченным зеленым луком.

ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ до 0,25 у. е.

Гуляш из потрохов

Ингредиенты на 4-5 порций: 600 г потрохов, 2 столовые ложки жира, 1 большая головка репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пасты, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1/2 стакана сметаны, соль, перец; для гарнира – 5-6 картофелин.

Приготовление: потроха посолить, поперчить, обжарить. Залить горячим бульоном (или водой), добавить коренья и тушить до готовности. Бульон слить и приготовить на нем соус, добавляя при этом томат, репчатый лук и пшеничную муку. В соус ввести сметану и тушить 5-10 минут. Гуляш подать с соусом, на гарнир подойдет жареный или отварной картофель.

Рагу из куриных потрохов

Ингредиенты на 4-5 порций: 600 г потрохов, 1/2 стакана жира, 2 моркови, 5-6 средних картофелин, 2 столовые ложки томата-пасты, крупная головка репчатого лука, 120 г репы, 1 столовая ложка муки, перец, соль, лавровый лист.

Приготовление: желудки сварить, печенку ошпарить. Шейки, головы, крылышки разрезать на небольшие кусочки и обжарить, потом залить горячим бульоном, добавить томат-пасту и тушить полчаса. Бульон слить и соединить с пассерованной без жира мукой, полученным соусом залить потроха, добавить обжаренный картофель, пассерованные овощи (морковь, лук, петрушку, репу), соль, лавровый лист, перец горошком и тушить 15-20 минут.

Этот рецепт допускает варианты. Рагу можно приготовить со сладким стручковым перцем, баклажанами, помидорами, кабачками и белыми кореньями (петрушкой, сельдереем), уменьшив соответственно закладку картофеля и моркови.

Потроха в луковом соусе

Ингредиенты на 4-5 порций: 500 г потрохов, 2 столовые ложки жира, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки или

соответствующий кусочек сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки томата, 1 зубчик чеснока, перец, соль по вкусу.

Приготовление: желудки и сердце варить до готовности, печенку ошпарить. Все обжарить вместе с репчатым луком и кореньями (предварительно обжаренными), томатом и специями, потом посыпать пшеничной мукой и, помешивая, жарить еще 5-6 минут. Обжаренные продукты залить бульоном, перемешать и тушить 15-20 минут. Перед окончанием тушения добавить мелко нарезанный чеснок.

Это блюдо подавать с соусом, на гарнир можно приготовить картофельное пюре или отварить картофель, припустить овощи, сварить кашу или макаронные изделия.

Потроха с рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 600 г потрохов, 1 стакан риса, 2 столовые ложки маргарина, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка томата-пюре, 0,6 л бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, специи.

Приготовление: птичьи потроха нарезать кусочками по 25-30 г, обжарить в сотейнике на маргарине, добавить нарубленный репчатый лук, нарезанную мелкими кубиками морковь, томат-пюре, красный молотый перец, соль, лавровый лист, залить бульоном и тушить 15-20 минут на слабом огне. В конце тушения добавить рис, дать вскипеть, хорошо размешать, полить сливочным маслом, накрыть крышкой и поместить на 30-35 минут в духовой шкаф. При подаче блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Потроха с грибами

Ингредиенты на 4-5 порций: 600 г потрохов, 1/3 стакана муки, 4 столовые ложки маргарина, 3-4 свежих гриба, зелень, перец, соль.

Приготовление: куриные потроха и крылышки отварить в подсоленной воде, потом извлечь и мелко нарезать, отделить мякоть крылышек от костей. Пассерованную муку развести куриным бульоном до образования соуса средней густоты. Грибы нарезать брусочками, припустить в течение 15 минут, добавив маргарин, потом ввести их в кипящий соус, в который положить также нарезанные куриные потроха и варить еще 8-10 минут.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или молотым черным перцем. В качестве гарнира можно предложить отварные или тушеные овощи, рассыпчатый рис.

Потроха по-грузински (I способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 500 г потрохов, 2 столовые ложки жира, 1,5 стакана бульона, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка пшеничной муки, зелень, специи.

Приготовление: ошпаренные потроха нарезать ломтиками, обжарить, добавить нашинкованный репчатый лук и 5-6 минут пассеровать; затем положить томат-пюре или помидоры (без кожицы), пассеровать еще 5 минут, всыпать пшеничную муку, перемешать и пассеровать 10 минут. После этого влить бульон и заправить блюдо толченым чесноком, рубленой зеленью, черным перцем и солью.

Потроха по-грузински (II способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 500 г потрохов, 2-3 головки репчатого лука, 3 столовые ложки топленого масла, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка яблочного уксуса, зелень кинзы, мята, петрушка, черный перец и соль по вкусу.

Приготовление: как вариант: потроха птицы положить в кастрюлю, добавить немного масла и поставить тушить. Репчатый лук нашинковать и тушить в отдельной посуде с маслом. Затем соединить лук с потрохами и тушить все вместе до готовности. Добавить толченый чеснок, яблочный уксус или лимонный сок, рубленую зелень кинзы, мяты, укропа, молотый перец, соль, немного воды. Все перемешать и тушить еще 4-5 минут.

Потроха с яйцом

Ингредиенты: 800 г потрохов, 200 г репчатого лука, 60 г топленого масла, 3 яйца, черный и стручковый перец, семена и зелень кинзы, соль по вкусу.

Приготовление: потроха мелко нарезать, положить в сотейник, добавить топленое масло и потушить. Потом ввести мелко нарезанный репчатый лук и все вместе прожарить, затем положить соль, молотый черный перец, толченый стручковый перец, чеснок, семена кинзы, влить горячую воду и перемешать.

Когда масса закипит, ввести взбитые яйца, предварительно смешанные с солью, и мелко нарезанную кинзу.

Потроха с грецкими орехами

Ингредиенты на 4-5 порций: 500 г потрохов, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 столовая ложка топленого масла, 1 стакан ядер грецкого ореха, 3 веточки кинзы, 0,6 л воды, яблочный уксус, чеснок, стручковый перец, гвоздика, корица, соль.

Приготовление: потроха домашней птицы положить в кастрюлю, посыпать мелко нарезанным репчатым луком и тушить 8-10 минут, затем добавить масло, через 2 минуты посыпать мукой и жарить еще несколько минут. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец и соль тщательно истолочь и перемешать, добавить толченую зелень кинзы, молотые корицуи гвоздику, воду, все тщательно перемешать и влить в кастрюлю с потрохами. Через 10-15 минут добавить уксус. Как только смесь закипит, кастрюлю с огня снять.

Куриная печенка в сметанном соусе

Ингредиенты на 4-5 порций: 500 г печени, 4 столовые ложки топленого масла, 2 стакана сметанного соуса, 1 столовая ложка пшеничной муки, 5-6 картофелин.

Приготовление: куриную печенку панировать в муке и жарить 5-6 минут, после этого залить сметанным соусом и тушить на слабом огне 10-15 минут. В качестве гарнира к этому блюду зажарить картофель, но поставить на стол отдельно.

Куриная печенка, запеченная с рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г куриной печенки, стакан риса, 1-1,5 столовые ложки томата, 3 столовые ложки сливочного маргарина, крупная головка репчатого лука, соль.

Приготовление: печенку разрезать на 2-3 части и обжарить на маргарине с мелко нарубленным луком. Рис промыть, обсушить, слегка поджарить в масле, залить горячей водой, добавить пассерованный томат и кипятить, закрыв крышкой, до упаривания. Половину риса положить на сковородку, на него – обжаренную печень, сверху печень закрыть остальным рисом,

разровнять, полить маслом и запечь в духовке.

Гусиная печенка с яблоками

Ингредиенты на 4-5 порций: 400 г гусиной пе– ченки, 2 столовые ложки муки, 3-4 яблока, жир для жаренья.

Приготовление: яблоки очистить от кожицы и семенных коробочек и мелко нарезать. Гусиную печенку промыть, обсушить и нарезать толстыми ломтиками, посыпать мукой, жарить на сильно разогретом жире. Посолить, добавить нарезанные яблоки, немного воды и несколько минут тушить. Подать к столу с соусом, который остался после жаренья.

Гусиная шейка фаршированная

Ингредиенты на 4 порции: 4 шейки, 1/2 стакана гусиного или утиного жира, 2 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки муки, 400 г мясного фарша; 500 г гарнира.

Приготовление: в слегка подсушенную пшеничную муку добавить мелко нарезанный внутренний гусиный (или утиный) жир, мелко нарубленный репчатый лук, рубленое мясо гуся или говядину, соль и молотый черный перец, хорошо перемешать. Полученной массой неплотно наполнить обработанную гусиную шейку и зашить ее с обоих концов.

Шейки положить в сотейник, залить горячим бульоном (водой), добавить пассерованные коренья, соль, перец горошком. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего слегка обжарить, затем снять нитки.

На гарнир незаменима гречневая каша, может быть и перловая, заправленная пассерованным на гусином (или утином) жире репчатым луком.

Гусиная шейка, фаршированная кашей

Ингредиенты на 4 порции: 4 шейки, 1 стакан крупы, 150 г гусиной печенки, 3 столовые ложки жира, небольшая головка репчатого лука, 2-3 корнеплода петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Приготовление: шейку гуся опалить, очистить, промыть и натереть молотым перцем с солью. Готовить рассыпчатую перловую или пшеничную кашу, перемешать с мелко

нарезанными и обжаренными на сале репчатым луком и кусочками гусиной печенки. Зафаршировать шейки и зашить с обоих концов, положить в горшок, смазанный жиром, добавить немного воды, мелко нарезанный корень петрушки, репчатый лук, лавровый лист, закрыть крышкой и ставить в духовку.

УЖИН

БЛЮДА ИЗ ОаВОЩЕЙ И ГРИБОВ за 0,15 – 0,20 у. е.

Картофель в молоке

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, зелень, соль.

Приготовление: очищенный и вымытый картофель нарезать крупно, залить горячей водой и проварить 10-12 минут, потом воду слить, картофель залить горячим молоком, посолить и продолжать варить.

Картофель, приготовленный таким образом, заправить сливочным маслом и посыпать зеленью.

Картофельное пюре

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: очищенный и промытый картофель сварить до готовности, затем воду слить, горячий картофель тщательно протереть, развести горячим кипяченым молоком и взбить, чтобы он был пышным.

Порцию картофельного пюре полить сливочным маслом. Это может быть самостоятельное блюдо или гарнир к мясным блюдам.

Картофельное пюре можно приготовить из картофеля, сваренного на пару. В кастрюлю со вставной сеткой влить воду, вскипятить ее, опустить очищенный и вымытый картофель (целый или нарезанный), посолить и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на огонь, варить при слабом кипении.

Картофель варится на пару около 25-30 минут. Он особенно хорош для приготовления картофельного пюре и котлет.

Картофельные галушки с маслом

Ингредиенты на 2-3 порции: 5 картофелин, 2 столовые ложки масла, 2 яйца, по 2 столовые ложки муки и молотых сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовление: сварить картофель, сразу очистить от

кожицы и протереть или пропустить через мясорубку. Добавить муку, яйца, соль и молотый перец. Массу хорошо размешать, сформовать из нее шарики, положить в кипящую подсоленную воду, варить 35 минут на малом огне. Откинуть на дуршлаг, уложить галушки в посуду, сбрызнуть топленым маслом, посыпать молотыми поджаренными сухарями и на несколько минут поставить в духовой шкаф.

Подавать с зеленью петрушки или укропа.

Картофельное пюре со свиными шкварками

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 200 г шпика, 1 головка репчатого лука, соль.

Приготовление: сварить картофельное пюре. Шпик нарезать мелкими кубиками, поджарить до получения шкварок коричневого цвета. В конце на сковороду положить мелко нарезанный лук и также обжарить. В картофельное пюре выложить шкварки с луком и размешать.

Блюдо подавать со свежими, солеными или маринованными овощами.

Картофельные котлеты

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 2 яйца, 2/3 стакана муки или сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 4 столовые ложки подсолнечного масла, соль.

Приготовление: приготовить картофельное пюре, добавить сливочное масло и желтки, тщательно вымешать и разделать котлеты. Обвалять котлеты в муке (сухарях) и обжарить с обеих сторон на подсолнечном масле.

К котлетам можно подать грибной соус или по– лить маслом.

Оладьи картофельные

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 1,5-2 стакана муки, 40 г дрожжей, 1,5 стакана молока, соль.

Приготовление: очищенный картофель протереть на терке, слегка отжать и соединить с мукой, добавить дрожжи, разведенные теплым молоком, и поставить для брожения на 1,5-2 часа. Жарить оладьи на сильно разогретой сковороде, подавать горячими со сметаной или разогретым маслом.

Картофельные палочки

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 1 яйцо, 3 столовые ложки жира, 2 столовые ложки карто– фельного крахмала, подсолнечное масло, соль, зе– лень петрушки.

Приготовление: горячий отварной картофель растереть, смешать с сырыми яйцами, крахмалом и частью мелко нарезанной зелени петрушки. Из этой массы сформовать валики толщиной 1-1,5 см и длиной 12-15 см, уложить их на сковороду с разогретым жиром и обжарить до появления румяной корочки.

Картофель, запеченный в фольге с салом и чесноком

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 300 г шпика, 1/2 головки чеснока, соль, зелень.

Приготовление: на фольгу положить ломтик сала, на сало – хорошо промытый картофель в кожуре, посыпать солью, мелко нарезанным чесноком, зеленью, покрыть еще одним ломтиком сала, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Картофель-гриль с грибами

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 120 г шпика, 4 головки репчатого лука, 4-5 сушеных грибов, зелень, соль.

Приготовление: сырой очищенный картофель тщательно промыть, сделать выемку, обсушить, положить в промасленную фольгу и обжарить в гриле до полуготовности. Нарезанные грибы и нашинкованный лук обжарить на шпике, этим фаршем заполнить картофель, после чего довести до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью.

Картофельная лепешка на сковороде

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 4 столовые ложки муки, 6 столовых ложек молока, 2 головки репчатого лука, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: сваренный картофель нарезать соломкой, соединить с мукой, разведенной молоком. В глубокой сковороде спассеровать на масле репча– тый лук до золотистого цвета, сверху выложить подготовленный картофель, придавая ему форму лепешки, и сбрызнуть маслом. Сковороду накрыть

крышкой и жарить 20 минут с одной и с другой стороны.

Шницель из капусты

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кочан белокочанной капусты, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки сухарей, 2-3 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: белокочанную капусту очистить, вырезать кочерыжку, отварить в подсоленной воде до готовности, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка отбить тяпкой или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон на масле. Блюдо аппетитно со сметаной или сметанным соусом.

Цветная капуста в кляре

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кг цветной капусты, 1 стакан растительного масла, 1 стакан молока, 4 яйца, 1 стакан муки, соль.

Приготовление: капусту немного проварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и разделить на кочешки. Из молока, яиц, соли и муки приготовить тесто. Кочешки капусты обмакивать в тесто и сразу же жарить в хорошо разогретом масле.

Белокочанная капуста тушеная

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 головка капусты, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка уксуса 3 %-ного, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан бульона, соль.

Приготовление: капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить половину масла, стакан бульона (воды), накрыть крышкой и тушить в течение 40 минут. Добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности. Затем добавить поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Капуста в сметане

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 головка капусты, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Приготовление: капусту нашинковать, положить на 10-15 минут в подсоленный кипяток, вынуть и охладить. Обжарить на масле мелко нарубленный лук, смешать его с капустой, все залить бульоном или водой, добавить масло, посолить и тушить до мягкости на слабом огне. Перед обедом (ужином) капусту залить сметаной.

Кольраби тушеная

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кг капусты кольраби, 2 стакана сметаны, 2 столовые ложки томата-пюре, 4 столовые ложки сливочного масла, корица, соль, перец, зелень петрушки или укроп.

Приготовление: кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле, потом положить в кастрюлю, добавить перец, корицу, влить сметану, смешанную с томатом-пюре, и тушить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Краснокочанная капуста с фасолью

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кочан краснокочанной капусты, 1 стакан фасоли, 1/2 столовой ложки муки, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 головки репчатого лука, 1/2 столовой ложки сахара, соль.

Приготовление: капусту очистить, промыть, разрезать на несколько частей, положить в кастрюлю и тушить, добавив воду и жир. Когда капуста станет мягкой, соединить ее с отваренной фасолью, поджаренной на масле мукой, томатом-пюре, сахаром и солью. Все хорошо перемешать и тушить еще 5-7 минут.

Капуста, тушенная с грибами

Ингредиенты на 4-5 порций: литровая банка квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 4-5 сушеных грибов, 2 чайные ложки муки, 2/3 стакана сметаны, перец молотый, соль.

Приготовление: квашеную капусту отжать и стушить в грибном отваре до полуготовности. Нарезанные соломкой

отварные грибы и нашинкованный лук обжарить вместе с мукой, затем заправить перцем, сметаной и соединить с капустой, все хорошо размешать и тушить до готовности.

Белокочанная капуста, запеченная с помидорами

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кочан белокочанной капусты, 2/3 стакана растительного масла, 2 чайные ложки сладкого молотого перца, 3 помидора, 3 столовые ложки жира, соль.

Приготовление: капусту нашинковать соломкой, посолить, перетереть и припустить с растительным маслом до мягкости, периодически помешивая и доливая горячую воду. Когда капуста размягчится, всыпать сладкий перец и перемешать. Половину всего количества припущенной капусты положить на противень, сверху на капусту положить кружочки, нарезанные из двух помидоров, посолить и закрыть слоем оставшейся капусты. На капусту положить оставшиеся кружки помидоров, сбрызнуть жиром и запечь в духовке.

Кольраби в сметанном соусе

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг кольраби, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей, 1 стакан сметанного соуса, соль.

Приготовление: кольраби нарезать дольками толщиной 1 см и варить до готовности в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, обжарить на масле, уложить в сковороду, смазанную маслом, залить сметанным соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Свекла, тушенная в сметане

Ингредиенты на 4-5 порций: 3-4 свеклы, 6 головок репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла,2 столовые ложки муки, 2 такана сметаны, зелень.

Приготовление: свеклу сварить и нарезать соломкой или кубиками, обжаренный с мукой лук смешать со сметаной и свеклой и тушить в течение15 минут. Перед ужином блюдо заправить маслом, посолить и посыпать зеленью.

Пюре из свеклы со сметаной

Ингредиенты на 4-5 порций: 3-4 свеклы, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка уксуса, 2 стакана сметаны, соль.

Приготовление: натертую на терке сырую свеклу уложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, добавить уксус и тушить до готовности. За 10 минут до окончания тушения добавить сметану. К пюре из свеклы хорошо поджарить картофель.

Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов свеклы, 2/3 стакана риса, 2 яблока, 250 г творога, 3 столовые ложки сахара, 2 яйца, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Приготовление: свеклу примерно одинакового размера сварить, очистить от кожицы, вырезать сердцевину и наполнить начинкой из рисовой рассыпчатой каши, протертого творога, яиц, масла, очищенных измельченных яблок, смешанных с сахаром. Фаршированную свеклу уложить в смазанную маслом глубокую сковороду, смазать сверху сметаной и запечь в духовке.

Брюква, фаршированная грибами

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов брюквы, 4-5 свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Приготовление: брюкву промыть, испечь в духовке, очистить от кожуры. В каждом корнеплоде сделать углубление так, чтобы толщина стенок была 1-1,5 см. Вынутую брюкву мелко порубить. Грибы вымыть, измельчить и поджарить на масле с мелко нарезанным луком. Поджаренные грибы перемешать с подготовленной мякотью брюквы, начинить этой массой брюкву, уложить в глубокую сковороду, полить маслом, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 40 минут. Потом полить брюкву сметаной и снова поставить в духовку на 10 минут.

Брюква жареная

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов брюквы, 4 столовые ложки муки, 4 столовые ложки растительного масла, 1,5 стакана сметаны, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

Приготовление: очищенную от кожицы брюкву нарезать ломтиками толщиной 10 мм, посыпать солью, перцем и запанировать в муке, обжарить на масле с обеих сторон, после чего довести до готовности в духовке.

На столе блюдо дополнят сметана или сметанный соус, измельченная зелень петрушки или укропа.

Морковь тушеная

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-8 моркови, 1 чайная ложка сахара, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана бульона, соль.

Приготовление: очищенную морковь нарезать, залить бульоном (водой), добавить соль, сахар и тушить под крышкой в течение 20-30 минут, за 5 минут до окончания тушения добавить в морковь масло. Готовую морковь переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, сверху уложить гренки, приготовленные из белого хлеба.

Морковь, тушенная с рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-8 моркови, 2 столовые ложки риса, 3 столовые ложки сливочного масла, сахар, соль.

Приготовление: нарезанную морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис, масло, залить водой или молоком, добавить соль, сахар, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Морковь с фасолью

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-8 моркови, 1 стакан белой фасоли, 300 г копченого мяса, 1 столовая ложка муки, 4 л воды, 1 столовая ложка майорана, соль.

Приготовление: замочить на несколько часов белую фасоль. Копченое мясо сварить в 3 л воды, нарезанную кружочками морковь положить в кипящий мясной бульон, накрыть крышкой и тушить до готовности. Фасоль сварить в той же воде, в которой она была замочена, посолив и добавив майоран. Мясо достать и мелко нарезать. Все продукты соединить, влить разведенную холодной водой муку, перемешать и поварить в течение 10 минут.

Морковь жареная с томатным соусом

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-8 моркови, 4 яйца, 1/2 стакана молотых сухарей, черствый белый хлеб, 2/3 стакана томатного соуса, соль.

Приготовление: морковь отварить в подсоленной воде и нарезать по длине ломтиками толщиной 5 мм. Ломтики смочить в яйце, обвалять в сухарях, снова смочить в яйце и обжарить. Яйца предварительно взбить и посолить. Из черствого хлеба приготовить гренки. На середину блюда поместить томатный соус, вокруг положить жареную морковь и гренки.

Кабачки по-русски

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 100 г сливочного масла, 3-4 свежих гриба, 1 стакан сметаны, 2 головки репчатого лука, петрушка, черный молотый перец, соль.

Приготовление: очищенные кабачки разрезать вдоль на 2 половины и удалить часть мякоти с семенами, затем погрузить их на 10-15 минут в кипяток. Мякоть измельчить и смешать с мелко нарезанными грибами и зеленью петрушки. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, добавить измельченную мякоть кабачков, грибы и обжарить до готовности. Кабачки наполнить фаршем и уложить в кастрюлю с бульоном. Поставить кастрюлю на средний огонь и припускать кабачки до размягчения. За 5 минут до окончания варки заправить кабачки сметаной.

Жареные кабачки с грибами и помидорами

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок среднего размера, 3-4 белых гриба, 4-6 помидоров, 1/2 стакана сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, 4 столовые ложки муки, соль, перец, зелень.

Приготовление: очищенные кабачки нарезать кружочками толщиной 1-1,5 см, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле. Грибы промыть, опустить на 2-3 минуты в кипяток, нарезать ломтиками, уложить в глубокую посуду, залить сметаной и тушить до готовности. Очищенные от кожицы помидоры разрезать на 2 части, посолить, поперчить и обжарить.

В порцию грибы кладут на кабачки, тушенные в сметане,

поверх них – жареные помидоры, все посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кабачки жареные с луком

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 небольших кабачка, 4 столовые ложки муки, 6 головок репчатого лука, 1/2 стакана подсолнечного масла, 4 помидора, зелень, соль и специи.

Приготовление: кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, посыпать молотым перцем, обвалять в муке и зажарить с обеих сторон до готовности. Лук нарезать полукольцами и спассеровать до золотистого цвета. Помидоры разрезать и обжарить. В порции кабачки посыпать пассерованным луком, вокруг положить обжаренные помидоры, все посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Кабачки с кислым молоком

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 2 стакана кислого молока, 4-6 зубчиков чеснока, 1/2 стакана сливочного масла, зелень укропа, петрушки, молотый красный перец, соль.

Приготовление: очищенные кабачки нарезать кружочками толщиной 1 см и варить до готовности в кипящей подсоленной воде с укропом. Готовые кабачки разложить на тарелке, полить кислым молоком, взбитым с растертым чесноком.

Кабачки с помидорами

Ингредиенты на 4-5 порций: 1-2 средних кабачка, 5-6 помидоров, 2 столовые ложки муки, 200 г брынзы, 1/2 стакана сливочного масла.

Приготовление: очищенные кабачки средней величины нарезать кружочками и, обваляв в муке, поджарить. Помидоры нарезать кружочками и уложить, чередуя с кабачками и тонкими кусочками брынзы в толстостенную посуду, смазанную жиром, посолить, положить сверху несколько кусочков масла и поставить тушить в духовку.

Кабачки с чесноком

Приготовление: кабачки промыть, почистить, нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Далее кабачки уложить слоями вперемежку с мелко нарубленной зеленью и чесноком, сверху посыпать чесноком, полить растительным маслом, положить жареные помидоры и посыпать зеленью.

Кабачки тушеные

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 1/2 стакана растительного масла, 3 головки репчатого лука, 4 помидора, зелень петрушки, соль.

Приготовление: очищенные кабачки нарезать ломтиками толщиной 1-1,5 см и обжарить в масле с обеих сторон. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета и потушить с очищенными от кожицы помидорами, затем смешать с кабачками, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и посолить. Кастрюлю с овощами поставить в разогретую духовку и довести блюдо до готовности.

Плакия из кабачков

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кабачок, 2-4 головки репчатого лука, 4 стручка болгарского перца, 4-6 помидоров, 2/3 лимона, 1/2 стакана растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки уксуса, зелень петрушки, укроп, соль.

Приготовление: очищенные и нарезанные кружочками кабачки посолить, половину кабачков уложить на смазанный жиром противень. Мелко нарезанный лук, сладкий перец, чеснок, заправленные черным перцем, выложить тонким слоем на кабачки, а сверху положить оставшиеся кабачки и покрыть кружочками помидоров и несколькими ломтиками лимона. Все залить растительным маслом, добавить воду и запечь в духовке. Отдельно взбить яйца с мукой, уксусом и небольшим количеством воды, залить блюдо и снова поставить на несколько минут в духовку.

Плакию посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Тыква под молочным соусом

Ингредиенты на 5-6 порций: 1 тыква небольшого размера, 1 стакан молока, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сахара, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла.

Приготовление: ломтики тыквы обжарить, уложить на сковороду, залить молочным соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Запеченные под молочным соусом овощи желательно посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, и сбрызнуть маслом.

Тыква с брынзой

Ингредиенты на 5-6 порций: 1 тыква небольшого размера, 200 г брынзы, 4 помидора, 2-3 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление: тыкву разрезать на 4 части, удалить семена и сварить в подсоленной воде, остудить и очистить кожуру, нарезать тыкву ломтиками. На противень, смазанный маслом, выложить ломтики тыквы, пересыпая их измельченной брынзой. Сверху уложить ряд красных помидоров, нарезанных кружочками. Полить растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой духовке.

Запеканка из тыквы

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 тыква небольшого размера, 100 г сливочного масла, 6 яиц, 1 стакан сахара, 5 яблок, 5 отваренных картофелин, 1 стакан молотых сухарей, 1 чайная ложка соды, корица, соль.

Приготовление: сливочное масло, сахар, соль и корицу растереть до появления пены, постепенно добавляя яйца, натертую на крупной терке тыкву, яблоки, размятый картофель, молотые сухари и соду. Массу тщательно перемешать, выложить в смазанную жиром посуду и запечь в духовке.

Тыква в сметанном соусе

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 тыква небольшого размера, укроп, сок 1/2 лимона, 2 стакана сметан– ного соуса, соль.

Приготовление: тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить кипятком и варить до готовности. Рубленый укроп смешать со столовой ложкой уксуса, столовой ложкой воды

и вскипятить. Сварить сметанный соус, добавить в него укроп с уксусом и слегка прокипятить. Соус приправить лимонным соком, залить соусом тыкву, поставить посуду на средний огонь и прогреть 3-5 минут.

Каша из тыквы с маслом

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 тыква небольшого размера, 1 стакан пшена, 1,5 стакана молока, 2-3 столовые ложки сливочного масла, сахар, соль.

Приготовление: очищенную тыкву нарезать кусочками, припустить до полуготовности, добавить немного воды, положить перебранное и промытое пшено, залить молоком, посолить и варить до полной готовности пшена. Готовую тыкву с пшеном протереть над кастрюлей через сито или дуршлаг, добавить сахар и соль. Перед подачей кашу разогреть и заправить сливочным маслом.

Тыква с овощами

Ингредиенты на 5-6 порций: 1 тыква небольшого размера, 1 столовая ложка маргарина, 100 г шпика, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана мясного бульона, 2 столовые ложки уксуса 3 %-ного, 1 стакан сметаны, черный перец, укроп, сахар, соль.

Приготовление: в растопленном маргарине обжарить нарезанный кубиками шпик, добавить нарезанную кубиками тыкву, рубленый лук и толченый чеснок. Потом влить бульон, приправить уксусом и сахаром, накрыть крышкой и на среднем огне тушить до готовности, за 5 минут до окончания тушения блюдо надо посолить и поперчить.

Порцию тыквы украсить мелко нарубленным укропом, полить сметаной.

Тыква тушеная

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 тыква небольшого размера, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка уксуса 3 %-ного, 2 стакана мясного отвара, 1/2 стакана сливок, укроп, сахар, соль.

Приготовление: нарезанную кусочками очищен– ную тыкву

посолить и оставить на несколько минут. Половину сливочного масла смешать с мукой, при постоянном помешивании постепенно влить мясной отвар и варить смесь на слабом огне до получения однородной массы. В смесь положить кусочки тык– вы и тушить на слабом огне. За 5 минут до готов– ности тыквы добавить укроп, сахар, уксус. Порцию блюда залить сливками.

Оладьи из тыквы и картофеля

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 тыква небольшого размера, 4-5 картофелин, 2 столовые ложки муки, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль.

Приготовление: очищенную тыкву и сырой картофель натереть на терке, добавить желтки, соль, тщательно перемешать, потом добавить взбитые белки. Из приготовленной массы на хорошо разогретом масле жарить оладьи, подавать оладьи со сметаной.

Баклажаны во фритюре

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 баклажанов, 4 столовые ложки муки, масло для фритюра, соль.

Приготовление: баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обсушить, запанировать в муке и обжарить во фритюре.

Баклажаны, тушенные в сметане

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 баклажанов, 4 столовые ложки муки, 1 стакан сметаны, 4 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки или укроп, соль.

Приготовление: очищенные баклажаны нарезать, обвалять в муке и обжарить. Потом баклажаны уложить в кастрюлю, залить сметаной и тушить до готовности. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

Помидоры по-домашнему

Ингредиенты на 4-5 порций: 6-8 помидоров, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 4 зубчика

чеснока, 3-4 свежих гриба, 3 столовые ложки молотых сухарей, соль.

Приготовление: подготовленные помидоры разрезать поперек и ложкой удалить из них часть мякоти. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук, положить туда нарезанные дольками грибы, добавить мякоть помидоров, смесь приправить солью, перцем. Смесь тушить на слабом огне до полной готовности грибов, за несколько минут до окончания тушения добавить растертый с солью чеснок. Помидоры положить на смазанный маслом противень, наполнить их приготовленной массой, посыпать толчеными сухарями, полить растительным маслом и запечь в духовке.

Помидоры-гриль

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 50 г сыра, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, красный молотый перец.

Приготовление: у помидоров сделать сверху крестообразный надрез, в прорезь положить сыр, щепотку красного перца, сбрызнуть растительным маслом, посолить, уложить на решетку, поставить в гриль и обжарить до плавления сыра.

Помидоры, фаршированные рисом

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 2 головки лука репчатого, 2 моркови, 1 стакан риса, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 1,5 стакана молока, 1,5 стакана воды, зелень петрушки, соль, перец.

Приготовление: подготовить помидоры как в предыдущем рецепте. Обжарить на масле мелко нарезанный лук и измельченную на терке морковь, всыпать стакан риса, посолить, перемешать и влить 1 стакан воды. Когда рис разбухнет, снять посуду с огня, всыпать мелко нарубленную зелень петрушки и черный перец. Фарш тщательно перемешать и наполнить им помидоры. Подготовленные помидоры уложить на смазанный жиром противень, добавить немного горячей воды и запечь в духовке до готовности. За 5 минут до окончания запекания залить помидоры взбитой яично-молочной смесью.

Помидоры, фаршированные грибами

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 3-4 гриба, перец, соль.

Приготовление: у плотных помидоров срезать верхнюю часть, чайной ложкой выбрать мякоть, в дальнейшем ее использовать для приготовления соуса. Уложить помидоры на смазанный растительным маслом и обсыпанный сухарями противень и посолить. Обжарить лук с маслом, добавить измельченную мякоть помидоров и тоже обжарить.

В подсоленной воде отварить мелко нарезанные грибы, отжать и всыпать овощную смесь, заправить солью и черным перцем. Наполнить подготовленные помидоры грибным фаршем, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные брынзой

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 3 столовые ложки муки, 2-3 столовые ложки жира, 2 стакана молока, 3 яйца, 1 стакан тертой брынзы, растопленное масло, соус.

Приготовление: у плотных помидоров срезать верхнюю часть, чайной ложкой выбрать мякоть, в дальнейшем ее использовать для приготовления соуса. Слегка спассеровать муку с жиром. Пассеровку развести молоком и прогреть до загустения. Соус охладить, добавить в него вареные вкрутую мелко нарубленные яйца, соль и зелень петрушки.

Наполнить помидоры до половины тертой брынзой, полить растопленным маслом, затем дополнить соусом. Подготовленные помидоры запечь в духовке.

Помидоры с творогом

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стакан молотых сухарей, 1 стакан творога, 2 стакана молока, 4 яйца, зелень петрушки, перец, соль.

Приготовление: очистить помидоры от кожицы, мелко нарезать, посолить и потушить до мягкости с маслом. Снять с огня и добавить молотые сухари, творог, мелко нарезанную зелень петрушки, перец, все перемешать и выложить на противень. Массу полить взбитыми яйцами с молоком и запечь в сильно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Это блюдо очень аппетитно с салатом.

Помидоры жареные

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 3 головки лука репчатого, 6 столовых ложек растительного масла, 6 столовых ложек тертого сыра, зелень петрушки, соль.

Приготовление: опустить помидоры на 10-15 минут в кипяток, после чего сразу же снять с них кожицу и разрезать пополам. Срезанной стороной положить помидоры на слегка поджаренный на растительном масле нарезанный лук и жарить около 5 минут. Перед подачей посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и зеленью петрушки. Хорошим гарниром к этому блюду будут гренки или жареный картофель.

Перец, фаршированный рисом и грибами

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 стручков сладкого перца, 2 головки лука репчатого, 120 г жира, 1 стакан риса, 3 помидора, 2-3 гриба, зелень петрушки, перец, соль.

Приготовление: испечь перец, очистить от кожицы и семян. Поджарить лук с жиром, добавить рис, измельченные помидоры и мелко нарубленные грибы. Обжарить овощную смесь, влить воду, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности. Наполнить подготовленные стручки перца фаршем, уложить их в широкую кастрюлю, добавить воду, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и довести до готовности на слабом огне.

Перец, фаршированный сборной начинкой

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 стручков сладкого перца, 2 головки лука репчатого, 2 моркови, 2 корнеплода сельдерея, 4 столовые ложки растительного масла, 2 картофелины, 2 помидора, 5 столовых ложек тертой брынзы, 4 зубчика чеснока, 1 стакан свежего или кислого молока, соль, перец.

Приготовление: очистить и нарезать мелкими кубиками лук, морковь, корень сельдерея, все посолить и тушить с растительным маслом и водой до полуготовности, потом добавить мелко нарезанные картофель и помидоры. Продукты размешать, довести до кипения и снять с огня, добавить брынзу, измельченный чеснок и зелень петрушки. Подготовленным фаршем наполнить стручки перца и уложить перец на противень, на который наливают воду и кладут измельченные на терке помидоры.

Остается сбрызнуть перец растительным маслом и запечь в духовке. Готовый перец заправить яйцами, взбитыми со свежим или кислым молоком и солью. После этого противень снова поставить в сильно нагретую духовку на 3-5 минут.

Перец жареный по-карловски

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 стручков сладкого перца, 1,5 стакана молока, 100 г сливочного масла, 4 столовые ложки муки, соль.

Приготовление: испечь мясистые стручки перца, очистить от кожицы, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле. Потом уложить перец на сковороду или на небольшой противень и залить молоком, посолить и тушить на слабом огне 5-6 минут.

Вегетарианский шницель

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 стручков сладкого перца, 300 г брынзы, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 4 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль.

Приготовление: испечь крупные стручки перца, очистить их от кожицы и семян, посолить. Измельчить на терке брынзу и смешать с яйцом и зеленью петрушки. Наполнить этим фаршем стручки перца, обвалять их в муке или молотых сухарях, смочить в яйце, а после этого обжарить на масле.

Лук-порей с брынзой

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 корней лука-порея, 6 яиц, 200 г брынзы, 1/2 стакана молока, 6 столовых ложек муки, 4 столовые ложки растительного масла, 2-3 столовые ложки сливочного масла, молотый перец, соль.

Приготовление: отварить лук-порей в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, половину всего количества лука-порея выложить на смазанный маслом противень и посыпать тертой брынзой, сверху положить остальной лук. Спассеровать муку на сливочном масле, развести молоком, снять с огня и охладить. Добавить взбитые яйца, соль и (по желанию) черный молотый перец, вылить на противень с луком-пореем и запечь в сильно разогретой духовке.

Блинчики с луком-пореем

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 корней лука-порея, 4 яйца, 1 стакан молока, 4-5 столовых ложек муки, 3 столовые ложки растительного масла, 150 г сыра, соль.

Приготовление: взбить яйца, добавить молоко, соль и при помешивании всыпать муку до получения теста густоты сметаны. Стебли мелко нарезанного лука-порея обжарить до мягкости с маслом, остудить и смешать с тестом, испечь блинчики. Готовый блинчик сложить вдвое и обильно посыпать тертым сыром.

Лук-порей панированный

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 корней лука-порея, 4 яйца, 1 стакан молотых сухарей, соль.

Приготовление: очистить лук-порей и нарезать брусочками длиной 6-7 см, положить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до мягкости. Потом откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, слегка приплюснуть каждый брусок ножом или ложкой, смочить в яйце, обвалять в молотых сухарях и опять смочить в яйце, потом обжарить до зо– лотистого цвета.

Блюдо подавать с томатным соусом или соленьями.

Зеленый лук с рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 2 пучка зеленого лука, 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки риса, 3-4 помидора, 3 яйца, 1 стакан молока, 70-80 г брынзы, зелень петрушки, перец, соль.

Приготовление: нарезать подготовленный зеленый лук, обжарить на растительном масле до мягкости, всыпать рис и обжарить вместе с луком. В конце добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, влить стакан горячей воды, посолить, посыпать черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и варить при слабом кипении до готовности риса. Затем выложить на противень и залить яйцами, взбитыми с молоком, посыпать измельченной брынзой и запечь в сильно разогретой духовке.

Лук вареный

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 головок лука, 70 г брынзы, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Приготовление: головки репчатого лука очистить, промыть и отварить в овощном отваре (подсоленной воде) до готовности, уложить на блюдо и посыпать измельченной брынзой, смешанной с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропом, молотым красным перцем. Готовое блюдо полить горячим растопленным маслом.

Сельдерей жареный

Ингредиенты на 6-8 порций: 4-5 корнеплодов сельдерея, 1/2 стакана муки, сок 1/2 лимона, соль.

Приготовление: корнеплоды сельдерея отварить в подсоленной воде, затем очистить от кожуры и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Сбрызнуть соком лимона и выдержать 5-10 минут, после этого обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. Сельдерей жареный можно подавать с салатом.

Сельдерей с рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов сельдерея, 100 г жира, 1 стакан риса, 5 столовых ложек томата-пюре, соль, перец, тертый сыр.

Приготовление: корнеплод сельдерея очистить и нарезать кубиками, обжарить до мягкости с жиром. Добавить рис и обжарить вместе с сельдереем. Заправить томатом-пюре, посолить, поперчить, добавить стакан горячей воды и варить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо можно посыпать тертым сыром.

Шпинат, запеченный с яйцами

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг шпината, 4 столовые ложки растительного масла, 1 стакан молока, 4 яйца, молотый красный перец, соль, зелень петрушки.

Приготовление: мелко нарезанные шпинат и петрушку положить в кастрюлю и припустить с маслом, солью и перцем до выпаривания жидкости, после чего влить молоко и варить при кипении 5 минут. Затем шпинат положить на противень,

смазанный маслом, сверху выпустить яйца и запечь в духовке.

Готовый запеченный шпинат сбрызнуть маслом, разогретым с небольшим количеством молотого красного перца.

Пюре из шпината с гренками

Продукты на 6-8 порций: 1 кг шпината, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки растительного масла, 6-8 яиц, зелень петрушки, соль.

Приготовление: шпинат перебрать и промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко порубить ножом. Спассеровать на масле муку, развести молоком и соединить со шпинатом. Пюре варить при слабом кипении 8-10 минут. Готовое блюдо посыпать мелко рублеными яйцами, вокруг разложить поджаренные гренки (по числу порций), на каждый гренок кладут яичницу-глазунью.

Котлеты из шпината с рисом

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг шпината, 1/2 стакана риса, 100 г брынзы, 2 яйца, зелень петрушки, соль, перец.

Приготовление: шпинат посолить и потушить без добавления воды до мягкости, затем отжать и мелко изрубить. В подсоленной воде сварить рис, смешать со шпинатом и добавить тертую брынзу, яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, все посолить и поперчить по вкусу. Массу хорошо перемешать и выдержать в течение 10-15 минут, после чего сформовать котлеты круглой или овальной формы, запанировать их в муке, смочить в яйце и обжарить в разогретом фритюре.

Котлеты из шпината с рисом подавать с кислым молоком и зеленью.

Шпинатник

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг шпината, пресное тесто, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г шпика, 2 головки лука репчатого, 1 столовая ложка муки, 2 яичных желтка, 1/2 стакана сметаны, мускатный орех, соль, перец.

Приготовление: замесить пресное тесто и раскатать в лист по размерам немного больше противня, на котором будет запекаться блюдо. Противень смазать маслом и поместить на него тесто. Шпинат перебрать, промыть, ошпарить кипятком, откинуть

на дуршлаг, дать воде стечь и нарубить. Затем подготовленный шпинат положить в кастрюлю с нагретым маслом, добавить шпик, нарезанный кубиками, нашинкованный лук и припустить. Всыпать муку, перемешать, снять смесь с огня и охладить. Добавить взбитый желток, немного тертого мускатного ореха, соль, черный перец, сметану; смесь тщательно перемешать и выложить на подготовленный лист теста, кран листа слегка вытянуть и завернуть на шпинат. Шпинатник поставить в умеренно нагретую духовку на 40 минут и запечь блюдо.

Шпинат под молочным соусом

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг шпината, 1/2 стакана вареного риса, пучок зеленого лука, 2-3 столовые ложки жира, мята, перец, соль, зелень петрушки.

Приготовление: промытый и перебранный шпинат мелко порубить, смешать с рисом, мелко нарезанными петрушкой и зеленым луком, мятой, перцем и посолить. Припустить с жиром, добавив 1/2 стакана воды. Массу переложить на небольшой противень, залить молочным соусом и запечь в духовке.

Суфле из шпината

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг шпината, 4 столовые ложки муки, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан молока, 1 стакан отвара шпината, 150 г сыра, 2 яйца, соль.

Приготовление: шпинат отварить в подсоленной воде, откинуть, отжать и мелко нарубить. Приготовленную мучную панировку развести молоком и отваром шпината. Сварить соус при слабом кипении 2-4 минут, затем снять с огня и заправить яичными желтками. Шпинат залить соусом, добавить взбитые белки, посолить и все осторожно перемешать. Массу выложить в смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в сильно разогретой духовке.

Грибы, жаренные на решетке

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2-3 столовые ложки топленого масла, соль, перец.

Приготовление: для приготовления этого блюда подобрать

крупные грибы. Надо отрезать шляпки, промыть и обсушить. Уложить грибы на решетку, посолить и жарить над раскаленными углями. Затем положить на тарелку, полить растопленным маслом и посыпать молотым черным перцем. Грибы по желанию можно сбрызнуть лимонным соком.

Грибы жареные с луком

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 4 столовые ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки и укропа, соль.

Приготовление: грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и зажарить на масле, потом смешать с отдельно поджаренным луком.

При подаче грибы посыпать зеленью.

Рагу из белых грибов и овощей

Ингредиенты на 6-8 порций: 5-6 грибов, 5 картофелин, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 репа, 2 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 столовой ложки муки, зелень петрушки, укроп, соль, перец горошком, лавровый лист.

Приготовление: свежие грибы отварить, нарезать крупными кусочками и обжарить на растительном масле, затем залить горячим грибным отваром, посолить, добавить томат-пюре, черный перец горошком, лавровый лист и тушить 10 минут. Поджарить на масле нарезанный кружочками лук и нарезанные дольками коренья, репу и картофель. Поджаренную до золотистого цвета муку развести охлажденным грибным отваром и вместе с подготовленными овощами и картофелем добавить к грибам. Все хорошо перемешать и продолжать тушить на слабом огне до полной готовности продуктов, в конце тушения добавить нарезанные дольками свежие помидоры и довести до кипения.

Рагу подавать в глубоком блюде, посыпав нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Грибная запеканка

Ингредиенты на 6-8 порций: 10-15 грибов, 5 головок репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан

молотых сухарей, соль.

Приготовление: свежие грибы отварить и мелко порубить, добавить поджаренный на растительном масле мелко нарезанный лук, молотые сухари, влить растительное масло и немного грибного бульона, все посолить, посыпать черным перцем и хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму, выровнять, закрыть посуду крышкой и запечь блюдо в духовке.

Боровики жареные

Ингредиенты на 4-5 порций: 10-15 грибов, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль.

Приготовление: нарезанные свежие грибы посолить и посыпать черным перцем. Когда грибы дадут сок, обвалять их в муке и поджарить на растительном масле до готовности. Перед подачей украсить зеле-ными веточками петрушки.

Боровики жареные с луковой подливой

Ингредиенты на 4-5 порций: 10-15 грибов, 2 столовые ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 стакана сметаны, черный молотый перец, соль.

Приготовление: нарезанные грибы посолить, посыпать черным перцем и поджарить на сильно ра– зогретом растительном масле до готовности. Лук нашинковать, потушить на масле, добавить смета– ну, посолить и на слабом огне довести до кипе– ния. Этой подливой залить грибы и прогреть 3-5 минут. Перед подачей боровики украсить зелеными веточками петрушки.

Боровики тушеные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 4 столовые ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 стакана сметанного соуса, зелень петрушки и укропа, соль.

Приготовление: свежие грибы нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюлю и посолить. К боровикам добавить нарезанный и поджаренный на растительном масле лук, 2-3 столовые ложки воды и потушить до готовности. За 5 минут до окончания тушения блюдо заправить сметанным соусом.

В тушеные боровики перед подачей добавить нарубленную зелень.

Шампиньоны запеченные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2-3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: шляпки свежих крупных шампиньонов уложить на смазанный жиром противень пластинками вверх, посолить, на каждую шляпку положить по кусочку сливочного масла и запечь в умеренно горячей духовке.

Рыжики жареные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль.

Приготовление: шляпки и ножки свежих рыжиков посолить и положить под груз на 1-2 часа, чтобы удалить из грибов горьковатый привкус. Затем грибы посыпать черным перцем, обвалять в муке и поджарить вместе с мелко нарубленным луком на сливочном масле до готовности. Готовые рыжики уложить на блюдо, полить маслом, на котором они жарились, и посыпать зеленью петрушки.

Рыжики панированные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 4 головки репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль.

Приготовление: шляпки и ножки свежих рыжиков положить в кипящую воду. Когда вода снова закипит, грибы вынуть, обвалять в муке с солью и вместе с мелко нарезанным луком поджарить на растительном масле 5-7 минут. Готовые рыжики посыпать черным перцем и нарезанной зеленью петрушки.

Лисички жареные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки,

соль.

Приготовление: нарезанные свежие грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, грибы посыпать черным перцем, обвалять в муке и поджарить на растительном масле до готовности.

Лисички перед подачей посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Грибы тушеные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана бульона, зелень петрушки или укропа, соль.

Приготовление: грибы очистить, промыть и отварить в подсоленной воде, затем переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить мясной или грибной бульон, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Подавать на стол, добавив рубленую зелень.

Рыжики тушеные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2 головки репчатого лука, 5 столовых ложек жира, соль, перец.

Приготовление: рыжики тщательно промыть, откинуть на сито, обсушить. Очистить лук, нарезать кружочками и поджарить, после этого добавить рыжики и тушить блюдо до готовности. Когда грибы будут готовы, их нужно посолить и поперчить.

Рыжики со сметаной

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан сметаны, зелень укропа, соль, перец.

Приготовление: рыжики тщательно промыть, дать стечь воде, положить на сковороду с расти– тельным маслом и обжарить. Лук мелко наре– зать, обжарить на масле, добавить грибы, сметану и тушить до готовности.

Рыжики подавать на стол, посыпав перцем и укропом.

Грибы запеченные

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг грибов, 50 г сыра, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка муки, соль.

Приготовление: грибы нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле, в самом конце добавить в грибы муку и тщательно перемешать, затем влить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь.

Это блюдо при подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Грибы, запеченные с яйцами

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 1/2 стакана растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль, перец.

Приготовление: грибы очистить, промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. После этого грибы надо зажарить с растительным маслом до готовности и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Грибы по– ложить на небольшой противень, смазанный мас– лом, затем сделать в грибах ложкой 4 углубления и выпустить в них по яйцу. Остается посыпать солью, черным перцем, сбрызнуть жиром и запечь блюдо до готовности яиц.

Грибы в панировке

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг грибов, 2 яйца, 4 столовые ложки молотых сухарей, растительное масло для фритюра, соль.

Приготовление: шляпки и ножки свежих боровиков отварить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. После этого обмакнуть грибы во взбитые подсоленные яйца, обвалять в панировочных сухарях, снова обмакнуть в яйца и обжарить во фритюре.

Лисички и сыроежки тушеные

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кг грибов, 2-3 столовые ложки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, соль.

Приготовление: свежие грибы отварить в подсоленной воде и нарезать соломкой. В кастрюлю налить 2-3 столовые ложки мясного бульона или воды, положить грибы, сливочное масло,

лавровый лист и тушить на слабом огне до готовности. Перед окончанием тушения добавить мелко нарезанную зелень.

Опенки тушеные

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг грибов, 2 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, укроп, соль.

Приготовление: опенки нарезать ломтиками, отварить, откинуть на дуршлаг, после чего сложить в кастрюлю. К опенкам добавить нарезанный соломкой лук, часть сливочного масла, влить немного воды, посолить и тушить 25-30 минут. Потом грибы посыпать мукой, хорошо перемешать и довести до кипения. Снять с огня, положить оставшуюся часть масла, нарезанную зелень петрушки и укропа и снова перемешать.

Маслята тушеные

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кг маслят, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Приготовление: маслята нарезать кубиками, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, посолить и тушить на слабом огне до готовности (при необходимости периодически доливая горячую воду).

Грибы перед подачей посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Лисички, тушенные с капустой

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг грибов, 1/2 небольшого кочана белокочанной капусты, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, соль.

Приготовление: свежие лисички мелко нарезать. Нарезанный и поджаренный на сливочном масле лук соединить с грибами, влить 4-5 столовых ложек воды и тушить 15-20 минут, затем добавить мелко нарубленную свежую капусту, посолить и тушить до готовности.

Подберезовики и подосиновики, тушенные со сливками

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг грибов, 1 стакан сливок, 1-2 столовые ложки сливочного масла, зелень, специи, соль.

Приготовление: грибы нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить кипяченными сливками, посолить, поставить на слабый огонь и довести до кипения, затем положить связанный белой ниткой пучок зелени петрушки и укропа с вложенными внутрь корицей, гвоздикой, черным перцем горошком, лавровым листом и тушить в духовке при умеренной температуре до готовности.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ
за 0,4 – 0,5 у. е.

Зразы картофельные

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 6 яиц, 150 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 5-6 столовых ложек панировочных сухарей, 1,5 стакана соуса грибного, зелень, соль по вкусу.

Приготовление: в отваренный и протертый картофель добавить яйца и перемешать. Из приготовленной массы сформовать лепешки, в которые завернуть фарш, обвалять в муке (сухарях) и поджарить с обеих сторон.

Для фарша нарезанный и спассерованный на масле лук смешать с рублеными вареными яйцами, зеленью, посолить. При подаче зразы полить маслом, соус подавать отдельно.

Картофель, запеченный с молоком и сыром

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 2 яйца, 4 стакана молока, 100 г желтого сыра, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец.

Приготовление: в очищенный, нарезанный тонкими кружочками и отваренный до полуготовности картофель положить соль, перец и половину порции натертого сыра, перемешать, добавить яйцо. Влить молоко и еще раз перемешать. Керамическую посуду натереть чесноком, смазать маслом, выложить в нее подготовленный картофель, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть сливочным маслом, поставить в хорошо нагретую духовку. Готовый картофель станет мягким с румяной корочкой. Подавать на стол с зеленью.

Картофель, запеченный в фольге

Ингредиенты на 3 порции: 1 кг молодого картофеля, 100 г сливочного масла, укроп, мята, сметана, соль.

Приготовление: промытый молодой картофель в кожуре, мяту, укроп и сливочное масло завернуть в алюминиевую фольгу так, чтобы масло не вытекало, и положить свертки на решетку в

предварительно нагретую до 200 °С духовку на 30-35 минут.

Печенный картофель подают горячим целыми клубнями.

Жареный молодой картофель

Ингредиенты на 3 порции: 1 кг молодого мелкого картофеля, 150 г сливочного масла, укроп, петрушка, соль.

Приготовление: молодой картофель очистить от кожицы, промыть и обсушить. На дно сковороды выложить весь картофель, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 10 минут. Когда картофель снизу зарумянится, аккуратно перевернуть его, накрыть опять крышкой и жарить до появления золотистой корочки. Подавать с петрушкой и укропом.

Картофельное пюре, запеченное в сливках

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 100 г желтого сыра, 1 стакан взбитых сливок, 4 взбитых яичных белка, соль, перец.

Приготовление: очищенный и порезанный на 4 части картофель отварить до мягкости, размять и взбить, пока масса не станет пышной. Постепенно вводить растопленное сливочное масло, горячее молоко, сыр, перец и соль. Смешать взбитые сливки с яичными белками, залить картофель, все переложить в форму и поставить в духовку на полчаса.

Картофельная запеканка

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 2 яйца, 4 головки репчатого лука, 1 стакан молока, 1-2 столовые ложки жира, 4 столовые ложки сметаны.

Приготовление: в протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и взбить. Поджарить шинкованный лук. Половину всей массы переложить на сковороду, смазанную маслом, положить сверху слой поджаренного лука и закрыть остальной частью массы, сверху смазать сметаной или сбрызнуть маслом. Запекать в горячей духовке 20-25 минут. К запеканке подавать молочный, сметанный или грибной соус.

Картофель, фаршированный мясом

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 250-300 г мяса, 2 яйца, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки жира, 4 столовые ложки сметаны, соль, укроп, душистый перец.

Приготовление: картофель промыть, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности, затем очистить, срезать с одной стороны боковину и вынуть ложкой сердцевину. Мясо пропустить через мясорубку вместе с вынутым картофелем, добавить яйцо, мелко нарезанный укроп, соль и душистый перец, все хорошо перемешать. Полученным фаршем начинить картофель и закрыть боковинками. Картофель уложить в посуду, добавить бульон или воду и тушить до готовности. Заправить томатом, луком и сметаной.

Картофель, фаршированный сельдью

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 200 г сельди, 2 столовые ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 1/2 стакана сметана, соль, специи.

Приготовление: картофель промыть, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности, затем очистить, срезать боковину с одной стороны и вынуть ложкой сердцевину. Мякоть, вынутую из сердцевины, пропустить через мясорубку вместе с очищенной сельдью, добавить мелко нарезанный лук, душистый перец, лавровый лист, сырое яйцо и сметану. Все продукты хорошо взбить, полученным фаршем наполнить картофель, обжарить в масле, залить сметаной и запечь в духовке.

Картофель, фаршированный зеленью и грибами

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 4-5 сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 30 г сыра, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень, соль, жир для фритюра, 1/2 стакана сметанного соуса.

Приготовление: почистить картофель, обрезать его по форме «бочонок», сделать внутри отверстие, не повредив дно, и обжарить во фритюре до золотистого цвета. *Приготовление фарша:* отваренные мелко нарезанные грибы спассеровать с луком, залить сметанным соусом и несколько минут потушить. Обжаренный картофель заполнить фаршем, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Колбаски картофельные

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 10 яиц, 4 чайные ложки сахара.

Приготовление: все продукты, кроме яиц, положить в кастрюлю, перемешать и прогреть в течение 10 минут, ввести 4 желтка, опять хорошо перемешать, добавить 4 взбитых белка и снова перемешать. Из полученной массы сформовать маленькие колбаски и, обмакивая их в сырую яичную смесь и сухари, запечь в духовке на противне, смазанном маслом.

Панированный картофель

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 100-120 г ветчины, 2-3 столовые ложки муки, 1/2 стакана молотых сухарей, 2 яйца, соль, жир для фритюра.

Приготовление: картофель сварить в подсоленной воде до полуготовности, очистить и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Мелко нарезать ветчину, соединить ее с мукой и молотыми сухарями. Отдельно взбить яйца. Ломтики картофеля обвалять в смеси из ветчины и сухарей, смочить во взбитом яйце, обвалять в муке и обжарить во фритюре. Это блюдо подавать с разными видами салата.

Омлет с картофелем

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 картофелин, 1 стакан растительного масла, 4 зеленых или красных перца, 8 яиц, 4 помидора, 4 головки репчатого лука, соль.

Приготовление: очищенный и нарезанный картофель положить в сильно разогретое растительное масло. Когда картофель подрумянится, прибавить нарезанный соломкой сладкий зеленый или крас– ный перец. Когда перец и картофель поджарятся, залить их яйцами. Омлет жарить с двух сторон. На гарнир можно подать обжаренные ломтики по– мидоров и лука.

Картофельная плетенка

Ингредиенты на 3 порции: 7-8 отваренных картофелин, 3-4 стакана муки, 200 г маргарина, 1 стакан сахар, 2 стакана

молока, 80 г дрожжей, 2 стакана изюма, соль.

Приготовление: муку просеять, картофель натереть на мелкой терке, дрожжи развести в теплом молоке и, смешав эти и остальные продукты, замесить тесто. Дать тесту подойти. Затем тесто раскатывают на три одинаковых жгута, сплетают косичкой и кладут на смазанный жиром противень. Сверху косичку надо смазать взбитым яйцом и поместить противень в разогретую духовку. Выпекать в течение часа.

Капуста под молочным соусом

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кочан белокочанной капусты, 3 столовые ложки натертого сыра, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, соль.

Приготовление: кочан капусты разобрать на отдельные листья и отварить в подсоленной воде, после этого каждый лист сложить в виде конверта и обжарить на масле, потом залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в течение 10-15 минут в духовке.

Котлеты из капусты

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кочан белокочанной капусты, 2/3 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 4 яйца, 1 стакан сухарей, 100 г сливочного масла, соль.

Приготовление: капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю, потом влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не образовался комок, и продолжать тушить еще 5-10 минут. Потом в капусту добавить яичные желтки, соль, все хорошо вымешать и охладить. Из приготовленной массы сформовать котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. К этим котлетам уместны молочный или сметанный соусы.

Цветная капуста с соусом

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кг цветной капусты, 150 г сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 1 л капустного отвара, 4 яичных желтка, соль и перец.

Приготовление: капусту залить горячей водой, посолить, закрыть крышкой и варить в течение 20-25 минут.

Приготовление соуса: муку обжарить на сливочном масле в сотейнике до золотистого цвета, добавить горячий отвар, соль и перец по вкусу и греть на слабом огне, помешивая, 5-10 минут. Яичные желтки растереть и тоненькой струйкой, непрерывно помешивая, влить в них отвар с мукой. Смесь размешать, подогреть, но не кипятить. Соус к отварной капусте ставить на стол в соуснике.

Цветная капуста жареная

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кг цветной капусты, 150 г сливочного масла, 1/3 стакана молотых сухарей, соль.

Приготовление: цветную капусту сварить, разобрать на кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными в масле сухарями и перемешать встряхиванием.

Цветная капуста под молочным соусом

Ингредиенты на 3-4 порции: 1 кг цветной капусты, 3 столовые ложки натертого сыра, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан молочного соуса.

Приготовление: очищенную цветную капусту отварить до готовности, затем выложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку на 10-15 минут для запекания.

Пирог из капусты и моркови со свеклой

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кочан белокочанной капусты, 6-7 моркови, 2-3 свеклы, 1 столовая ложка томата-пюре, 100 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, полтора стакана муки, 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Приготовление: свежую капусту и репчатый лук мелко нарубить, свеклу и морковь натереть на мелкой терке. Овощи смешать, добавить томат, сливочное масло, сметану, яйца, соль, муку и тщательно перемешать. Смесь выложить на лист или сковороду, смазанные маслом, и запечь в духовке.

Пирог из цветной капусты

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг цветной капусты, 1/2 стакана манной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка молотых сухарей, 2-3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: очищенную цветную капусту нарезать на кусочки, припустить с частью молока, добавить вязкую манную кашу, сваренную из остального количества молока, перемешать, пропустить через мясорубку, заправить растертыми с сахаром желтками, солью и взбитыми белками. Эту массу выложить на смазанный маслом противень, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

К обеду (ужину) пирог разрезать на порции и полить растопленным сливочным маслом.

Запеканка из свеклы и творога

Ингредиенты на 4-5 порций: 3-4 свеклы, 1,5 стакана манной крупы, 3 стакана молока, 500 г творога, 8 яиц, 1/2 стакана молотых сухарей, 2-3 столовые ложки сливочного масла, соль, сахар.

Приготовление: свеклу запечь, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Сварить густую манную кашу, смешать со свеклой и протертым творогом, добавить яйца, соль, сахар и перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или широкую кастрюлю, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Свекла, фаршированная мясом и рисом

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов свеклы, 300 г мяса, 5-6 столовых ложек риса, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Приготовление: свеклу запечь, почистить от кожицы, чайной ложкой удалить сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу надо наполнить мясным фаршем с рисом, положить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке в течение 15-20 минут. Перед ужином свеклу залить сметаной и снова поставить на несколько минут в духовку.

Оладьи из свеклы и творога

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов свеклы, 800 г творога, 1,5 стакана муки, 1,5 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 2 яйца, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1,5 стакана сметаны, соль.

Приготовление: свеклу сварить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку, добавить муку, протертый творог, молоко, соль, сахар, яйца, все тщательно перемешать и жарить оладьи на хорошо разогретом масле. К оладьям, как обычно, подавать на стол сметану.

Биточки из свеклы с сыром

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов свеклы, 1 столовая ложка манной крупы, 300 г творога, 2 яйца, 1 столовая ложка молотых сухарей, 1/2 стакана сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Приготовление: сваренную свеклу очистить, пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, прогреть в кастрюле, всыпать подсушенную манную крупу, массу перемешать и охладить. Потом добавить протертый сыр, яйца, соль, хорошо перемешать. Из подготовленной массы сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде с обеих сторон. К биточкам нужна сметана или сметанный соус.

Брюква с яйцами и тертым сыром

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов брюквы, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока, 5-6 столовых ложек тертого сыра, укроп, соль.

Приготовление: очищенную от кожицы брюкву нарезать ломтиками или кубиками, припустить на сливочном масле до готовности. Положить брюкву ровным слоем на противень и посолить. Сырые яйца смешать со сметаной и тертым сыром, этой массой залить подготовленную брюкву, потом запечь в духовке. Готовое блюдо посыпать укропом.

Морковная запеканка

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-8 моркови, 4 головки

репчатого лука, 8 яиц, 1/2 стакана молока, 200 г вареной ветчины, 1 стакан зеленого горошка, маргарин, мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Приготовление: морковь нарезать брусочками, лук – кольцами. Овощи смешать и обжарить на масле. Затем добавить немного воды и тушить овощи до готовности. Добавить нарезанную ветчину, залить все яично-молочной смесью, добавить мускатный орех и перец. Сверху уложить нарезанный кольцами репчатый лук. Посуду с запеканкой поставить в разогретую духовку и запекать при температуре 220 °С до готовности. Когда запеканка будет готова, в луковые кольца положить зеленый горошек.

Пудинг из моркови с сухарями

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-8 моркови, 1 стакан молотых сухарей, 8 яиц, 1 стакан сахара, 1/2 стакана сливочного масла, стакан цукатов или изюм.

Приготовление: морковь сварить до мягкости, очистить и протереть, в морковное пюре всыпать молотые сухари. Желтки, сахар и подогретое масло растереть и слегка взбить. В растертые желтки добавить морковное пюре, нарезанные цукаты или изюм, соль и взбитые белки, перемешать и выложить на смазанную маслом форму, запечь.

Морковные котлеты

Ингредиенты на 4-5 порций: 5-8 моркови, 1/2 стакана манной крупы, 2-4 столовые ложки масла, 2 стакана молока, 6 яиц, 1/2 стакана сухарей, 1 столовая ложка сахара, соль.

Приготовление: очищенную и промытую морковь нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить столовую ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности. В готовую морковь всыпать манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне 8-10 минут, затем морковь снять с огня, охладить до 50 °С, положить яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить их в яйце, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Морковные котлеты хороши со сметанным или молочным соусом.

Морковь фаршированная

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 крупной моркови, 350 г мяса, 2 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2-3 столовые ложки молотых сухарей, 4 яйца, соль, перец, укроп.

Приготовление: морковь очистить, отварить в соленой воде, осторожно удалить ножом сердцевину и вместе с сырым мясом пропустить через мясорубку. В фарш добавить растопленное масло, соль, перец, лук, укроп, яйца, все перемешать и снова пропустить через мясорубку. Полученным фаршем наполнить морковь. Фаршированную морковь нарезать кружочками, обмакнуть в яйце, обвалять в муке или в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон.

Кабачки, жаренные в яйце

Ингредиенты на 4-5 порций: 3-4 молодых кабачка, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки муки, 4 яйца, соль.

Приготовление: молодые кабачки промыть, очистить от кожицы, смочить во взбитом яйце, запанировать в муке и обжарить до появления румяной корочки. К готовым кабачкам хорошо идет кислое молоко и мелко нарезанная зелень.

Оладьи из кабачков

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 2 стакана муки, S стакана сливочного масла, 4 яйца, соль.

Приготовление: очищенные от кожицы кабачки нарезать кусочками, предварительно удалив сердцевину с семенами. Измельчить кабачки на мясорубке или натереть на мелкой терке, добавить муку, яйца, соль, все хорошо перемешать. Если полученная масса окажется густой, ее можно развести молоком. Жарить оладьи из кабачков на хорошо разогретой сковороде, подавать на стол горячими со сметаной или кефиром.

Котлеты из кабачков (I способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 5-6 картофелин, 4 яйца, 1/2 стакана муки, зелень петрушки, черный перец, жир

для фритюра, соль.

Приготовление: очищенные кабачки измельчить на крупной терке и смешать с картофельным пюре, яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить молотый черный перец, муку, соль. Полученную массу тщательно вымешать, сформовать котлеты, запанировать их в муке и яйце, обжарить в сильно разогретом фритюре. Котлеты из кабачков подавать горячими с салатом.

Котлеты из кабачков (II способ)

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 2 яйца, 3 столовые ложки муки, 1 стакан натертой брынзы или творога, зелень петрушки, укроп, чеснок, соль.

Приготовление: промытые и очищенные кабачки измельчить на крупной терке, посолить и выдержать 5-10 минут, затем ввести яйца, муку, брынзу или творог, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Массу хорошо перемешать, котлеты формовать ложкой и опускать в сильно разогретый фритюр.

К таким котлетам подавать кислое молоко, смешанное с растертым чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кабачки, варенные в молоке

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 4 яйца, 2 столовые ложки жира, 2 стакана молока, зелень укропа, перец, соль.

Приготовление: кабачки очистить, нарезать кубиками и отварить в слегка подсоленной воде, воду слить. Поджарить яйца, взбитые с мелко нарезанной зеленью укропа, нарезать их и выложить в кастрюлю поверх отваренных кабачков. Влить в кастрюлю молоко и варить при слабом кипении 5-6 минут.

Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 100 г творога, 6-8 моркови, 1 стакан риса, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 2 стакана молочного соуса, 1 столовая ложка тертого сыра, соль.

Приготовление: кабачки почистить от кожицы, разрезать поперек на кружочки высотой 4-5 см, ложкой вынуть часть мякоти вместе с семенами, кружочки отварить до полуготовности и наполнить фаршем.

Приготовление фарша: мелко нашинкованную или натертую на крупной терке морковь припустить с маслом. Рис варить до полуготовности и соединить с протертым творогом и припущенной морковью. Заправить сырыми яйцами и сахаром. Наполненные фаршем кабачки уложить на смазанный маслом противень или сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Кабачки, запеченные с сыром

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 150 г сыра, 1 стакан молока, 2 яйца, 2-3 столовые ложки сливочного масла, зелень, соль.

Приготовление: очищенные и нарезанные кружочками кабачки отварить в подсоленной воде с веточкой укропа. Откинуть кабачки на дуршлаг и, когда вода стечет, половину их уложить на смазанный маслом противень. Кабачки посыпать тертым сыром, уложить остальные кабачки и залить смесью молока и взбитых яиц, сверху положить кусочки сливочного масла. Запечь кабачки в духовке. Подавать блюдо с мо– лочным соусом.

Мусака из кабачков с брынзой

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кабачок, 200 г брынзы, 4 яйца, 1 стакан кислого молока, зелень петрушки, соль.

Приготовление: очищенные кабачки нарезать ломтиками вдоль, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить. Половину обжаренных кабачков уложить на смазанный маслом противень, сверху на кабачки выложить смесь из натертой брынзы, двух яиц и мелко нарезанной зелени петрушки, потом положить остальные кабачки и залить смесью из кислого молока и взбитых яиц, запечь в духовке до готовности. Подавать мусаку, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны жареные

Ингредиенты на 6-8 порций: 3-4 баклажана, 2 стручка сладкого перца, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, зелень петрушки, соль.

Приготовление: очищенные от кожицы баклажа– ны нарезать кружочками и поджарить в смеси сливочного и растительного масла. Нарезать дольками помидоры и обжарить, смешать с мелко нарезанным сладким перцем. Перед подачей на блюдо кладут поджаренные баклажаны и на каждый из них – немного нарезанных помидоров, сверху посыпать измель-ченной петрушкой.

Баклажаны жареные с луком

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 баклажанов, 4 головки репчатого лука, 4 столовые ложки муки, 1 стакан сметана, 2 столовые ложки томата-пюре, 1/2 стакана растительного масла, соль.

Приготовление: баклажаны вымыть, ошпарить кипятком, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с двух сторон. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя с жареным луком. Сметану и томат-пюре смешать, прогреть на сковороде, на которой жарились баклажаны, и полученным соусом залить овощи.

Баклажаны с орехами

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 баклажанов, 4 столовые ложки растительного масла, 5 головок репчатого лука, 2 столовые ложки маргарина, 1/2 стакана грецких орехов (ядер), 3-4 зубчика чеснока, специи, соль.

Приготовление: баклажаны очистить, нарезать кубиками и поджарить на растительном масле до появления румяной корочки. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать на маргарине. Грецкие орехи обжарить, измельчить и смешать с баклажанами, луком и толченым чесноком. Массу уложить в подходящую посуду и запечь в духовке.

Баклажаны в соусе со сливками

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 баклажанов, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2/3 стакана белого мясного соуса, 1/3 стакана сливок.

Приготовление: очищенные баклажаны нарезать кубиками и

тушить в масле до готовности, за 5 минут до готовности посолить и залить белым мясным соусом со сливками.

Баклажаны духовые

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 баклажанов, 2 головки репчатого лука, 6 помидоров, 4 столовые ложки оливкового масла.

Приготовление: баклажаны разрезать на части и трижды обдать кипятком. Кружочками нарезать лук и помидоры. В глиняную посуду или на противень выложить слоями помидоры, лук и баклажаны, полить оливковым маслом и запечь в духовке.

Баклажаны особые

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 баклажанов, 150 г черствого хлеба, 1/3 стакана молока, 2 яичных белка, 3 зубчика чеснока, соль, перец, масло для фритюра.

Приготовление: подобрать баклажаны одинаковой величины, срезать плодоножки и разрезать каждый баклажан вдоль на 2 части. Сложить баклажаны в кастрюлю, посолить и оставить до выделения сока. Когда сок начнет выделяться, баклажаны обсушить салфеткой и обжарить во фритюре. Потом дать стечь жиру, остудить баклажаны и мелко изрубить. Черствый хлеб (мякиш) сложить в кастрюлю, замочить в небольшом количестве молока и хорошо размять. К хлебу добавить соль, черный молотый перец, толченый чеснок и баклажаны. Все продукты перемешать, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Снять с огня, смесь выложить в смазанную маслом сковороду, залить взбитыми белками и запечь в духовке.

Фрикадельки из баклажанов и кабачков

Ингредиенты на 5-6 порций: 2-3 баклажана, небольшой кабачок, 2 головки репчатого лука, 1 стакан брынзы натертой, 6 столовых ложек муки, 4 яйца, перец, соль, масло для фритюра.

Приготовление: баклажаны очистить от кожицы и сварить, после чего откинуть баклажаны на дуршлаг, дать воде стечь, баклажаны изрубить. Очистить от кожицы кабачки и также мелко изрубить, соединить баклажаны и кабачки, добавить натертый лук, измельченную брынзу, муку, яйца, соль и перец.

Смесь хорошо перемешать, массу разделать в виде шариков, которые обвалять в муке и обжарить во фритюре.

Помидоры, фаршированные сыром, запеченные

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 4 столовые ложки муки, 1/2 стакана молока, 150 г сыра, 2 яйца, 4 столовые ложки жира, зелень петрушки, соль, перец.

Приготовление: у плотных помидоров срезать верхнюю часть, чайной ложкой выбрать мякоть, в дальнейшем ее использовать для приготовления соуса. Помидоры наполнить фаршем, уложить в кастрюлю, залить томатным соусом, приготовленным из указанного набора сырья, и запечь в духовке.

Слегка спассеровать на сковороде муку с жиром, при помешивании влить постепенно молоко и прогревать до получения однородного соуса средней густоты. Потом добавить измельченную мякоть помидоров и черный перец, смесь прогревать на слабом огне 8-10 минут. Сковороду снять с огня, обсыпать смесь тертым сыром, солью, зеленью петрушки, добавить взбитые желтки, все перемешать, после чего осторожно ввести взбитые в пену белки. Наполнить подготовленные помидоры соусом, уложить на смазанный жиром противень, полить оставшимся соусом и запекать в духовке 20-25 минут.

Помидоры с рисом

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 1/2 стакана риса, 1 стакан растительного масла, 200 г желтого сыра, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки (укропа), соль, перец.

Приготовление: у помидоров срезать верхушки и чайной ложкой выбрать сердцевину. Рис отварить почти до готовности, добавить растительное масло, мякоть помидоров, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Налить в сковороду растительное масло, уложить помидоры, наполнить их приготовленной массой и посыпать тертым голландским сыром. Сверху на каждый помидор положить по чайной ложке мякоти помидоров, посолить и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные баклажанами

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 2-3 баклажана,

3 головки репчатого лука, 4 яйца, 200 г сыра, 4 столовые ложки оливкового (растительного) масла, 2-3 зубчика чеснока, соль, перец.

Приготовление: баклажаны вымыть, высушить салфеткой, смазать подсолнечным маслом и запечь в духовке. Готовые баклажаны натереть на терке. Отобрать одинаковые помидоры, срезать верхушки и удалить сердцевину. В широкой кастрюле разогреть оливковое масло, положить в него измельченный на терке лук, мякоть помидоров, толченый чеснок и измельченные баклажаны. Смесь посолить, заправить черным перцем и варить до загустения, после чего кастрюлю снять с огня, охладить, добавить в смесь взбитые яйца. Подготовленные помидоры уложить на смазанный оливковым маслом противень, заполнить их фаршем, обсыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть оливковым (подсолнечным) маслом и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные мясом и рисом

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 300 г мяса, 1/2 стакана риса, 3 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1,5 стакана томатного соуса, соль, перец.

Приготовление: у плотных помидоров срезать верхнюю часть, чайной ложкой выбрать мякоть, в дальнейшем ее используют для приготовления соуса. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, уложить в кастрюлю, залить томатным соусом, приго– товленным из указанного набора сырья, и запечь в духовке.

Приготовление фарша: сваренный рассыпчатый рис соединить с мясным фаршем и пассерованным на сливочном масле луком, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень и перемешать. В фарш при необходимости можно добавить немного молока или воды.

Порцию помидоров на тарелке заправить сметаной.

Помидоры запеченные

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 6 столовых ложек растительного масла, 8 яиц, зелень петрушки, 100 г брынзы, перец, соль.

Приготовление: крупные помидоры нарезать кружочками, уложить на противень, обильно смазанный маслом, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху на

помидоры выпустить яйца, стараясь сохранить оболочку желтка целой. Вокруг каждого желтка насыпать измельченную брынзу. Полить растительным маслом и запечь в сильно разогретой духовке. Блюдо перед подачей на стол посыпать молотым черным перцем.

Помидоры панированные

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, 1 стакан молотых сухарей, 3 яйца, молотый черный перец, соль, жир для фритюра.

Приготовление: помидоры нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, посыпать молотым черным перцем, обвалять в молотых сухарях и, обмокнув в яичную смесь, обжарить во фритюре. Это блюдо подавать с укропным соусом или кислым молоком.

Помидоры жареные с яйцами

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 помидоров, жир для жаренья, 6-8 яиц, перец, зелень петрушки, масло, соль.

Приготовление: крупные крепкие помидоры вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, положить в сильно разогретый жир и обжарить. На каждый помидор выпустить по 1 яйцу, посолить и жарить до побеления белка. Блюдо посыпать перцем или мелко нарубленной зеленью петрушки, полить разогретым маслом.

Перец, фаршированный мясом и рисом

Ингредиенты на 6-8 порций: 6-8 стручков сладкого перца, 0,5 кг мяса, 1/2 стакана риса, 3 головки лука репчатого, 2-3 столовые ложки сливочного масла, зелень, перец, соль.

Приготовление: у стручков перца удалить верхушки вместе с плодоножкой и выбрать семена, стручки ошпарить кипятком. Рис отварить в течение 20 минут в большом количестве воды и откинуть на сито, соединить рис с мясным фаршем и репчатым луком, пассерованным на сливочном масле. Добавить соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, все хорошо перемешать. Наполнить фаршем стручки перца, аккуратно уложить их в кастрюлю и залить томатным соусом. Тушить на

слабом огне около часа.

Гуляш из сладкого перца

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 стручков сладкого перца, 120 г сливочного масла, 3 головки лука репчатого, молотый красный перец, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томата-пасты, 1 стакан сливок, 1 стакан мясного бульона, зелень петрушки.

Приготовление: мелко нарезанный лук слегка поджарить на сливочном масле, добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным отваром и тушить 15 минут. После размягчения перец посыпать мукой, залить сливками, смешанными с томатом-пастой, и тушить до готовности. Готовый гуляш посыпать зеленью петрушки.

Перец, жаренный с брынзой и яйцами

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 стручков сладкого перца, 3 столовые ложки растительного масла, 4 яйца, 100 г брынзы, молотый красный перец, соль.

Приготовление: испечь перец, очистить от кожицы, нарезать и поджарить на растительном масле, залить смесью из яиц, измельченной брынзы и молотого красного перца. Все перемешать и довести на слабом огне до загустения. Блюдо подавать горячим, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лечо с яйцами

Ингредиенты на 5-6 порций: 5-6 стручков сладкого перца, 5 помидоров, 4 столовые ложки растительного масла, 50 г шпика, 3 головки лука репчатого, 4 яйца, 4 зубчика чеснока, красный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Приготовление: нарезанные лук, шпик и чеснок поджарить на растительном масле, сверху положить нарезанный перец и тушить 10-12 минут. Потом добавить ломтики очищенных помидоров, соль, молотый красный перец и слегка прожарить продукты на слабом огне. Смесь залить взбитыми яйцами, аккуратно перемешать и прогреть до загустения. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Блинчики из сельдерея с сыром

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов сельдерея, 0,5 кг желтого сыра, 8 яиц, 1 стакан панировочных сухарей, 4 столовые ложки муки, зелень петрушки, подсолнечное масло, соль.

Приготовление: очищенный и помытый сельдерей и сыр натереть на терке, посолить, перемешать с яйцами, мукой, панировочными сухарями и зеленью петрушки. Из этой массы испечь блинчики на подсолнечном масле или жире.

Сельдерей с брынзой

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов сельдерея, 0,5 кг сыра, 5 яиц, 1 стакан панировочных сухарей, соль.

Приготовление: сельдерей нарезать ломтиками и сварить в подсоленной воде. Сыр нарезать ломтиками чуть меньшими, чем сельдерей. Между двумя ломтиками сельдерея положить ломтик сыра, смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. В качестве гарнира можно приготовить картофельное пюре, подать томатный соус.

Сельдерей, запеченный с сыром

Ингредиенты на 4-5 порций: 4-5 корнеплодов сельдерея, 1 столовая ложка уксуса, 75 г сливочного масла, 3 столовые ложки томата-пасты, 4 яичных белка, 100 г сыра, 4 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Приготовление: сельдерей нарезать кружочками и сварить в подсоленной и подкисленной уксусом воде. Каждый кружочек сельдерея посыпать солью и черным молотым перцем, потом сельдерей уложить в форму, смазанную сливочным маслом, полить смесью растительного и сливочного масла и разведенной с водой томатной пастой. Белки яиц взбить и смешать с тертым сыром и зеленью петрушки, полученную массу выложить поверх сельдерея, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. К этому блюду подойдет картофель и гренки.

Мусака из шпината с картофелем

Ингредиенты на 8-10 порций: 1 кг шпината, 1 стакан натертой брынзы, 6 столовых ложек растительного масла, 8 картофелин, 1 стакан молока, 6 яиц, соль.

Приготовление: в подсоленной воде отварить шпинат, отжать, мелко нарезать и смешать с брынзой и растительным маслом. Отдельно сварить картофель, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Половину картофеля выложить на смазанный маслом противень и посолить, сверху положить слой шпината, а затем положить оставшийся картофель, посолить.

Продукты залить взбитыми с молоком яйцами и запечь в сильно нагретой духовке до образования румяной корочки.

Бабка из шпината

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг шпината, 1/2 булки пшеничного хлеба, 1,5 стакана молока, 6 яиц, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Приготовление: шпинат положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности, затем протереть через сито, добавить размоченный в молоке и растертый с сырыми яичными желтками и сахаром пшеничный хлеб, соль, разогретое сливочное масло и все тщательно перемешать. В подготовленную массу ввести взбитые яичные белки, смесь выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовке в течение 1 часа.

К бабке из шпината подавать растопленное сливочное масло.

Оладьи с ревенем

Ингредиенты на 6-8 порций: пучок ревеня, 1 стакан сахара; для теста – 2 стакана муки, 1,5 стакана молока, 4 яйца, 2 столовые ложки сахара, 25 г дрожжей, соль.

Приготовление: приготовить тесто для оладий. Ревень нарезать небольшими кусочками, пересыпать сахаром и дать настояться до выделения сока, излишек сока слить, а черешки положить в тесто и аккуратно перемешать. Жарить оладьи с двух сторон, готовые полить сметанным или фруктовым соусом.

Запеканка с ревенем

Ингредиенты на 8-10 порций: пучок ревеня, 1 кг творога,

2 стакана сахара, 1/2 стакана изюма, 2 столовые ложки орехов (ядер), 4 яйца, 2 стакана молока, пшеничный хлеб.

Приготовление: ревень нарезать кусочками, сварить в подслащенной воде до полуготовности. Творог растереть с сахаром, добавить изюм, толченые орехи и яйца. Черствый белый хлеб нарезать ломтиками, смочить в молоке или сливках и выложить ими дно сковороды, смазав перед тем ее сливочным маслом. Сверху на хлеб уложить кусочки ревеня, затем творог и запечь в духовке.

Пудинг из салатного и кислого щавеля

Ингредиенты на 6-8 порций: 0,5 кг кислого щавеля, 0,5 кг салатного щавеля, 2 пучка зелени петрушки, 1 стакан риса, 4 стакана молока, 6 яичных желтков, 4 столовые ложки молотых сухарей, соль.

Приготовление: зелень петрушки, салатный и кислый щавель порубить, посолить и припустить на среднем огне в течение 6-7 минут, затем откинуть на дуршлаг, отжать и мелко нарезать. Рис сварить с молоком, охладить и перемешать с пюре из зелени, молотыми сухарями и яичными желтками, массу выложить на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке.

Каша из щавеля

Ингредиенты на 6-8 порций: 0,5 кг кислого щавеля, 0,5 кг салатного щавеля, 1 пучок зелени петрушки, 1 стакан кислого молока, 1 стакан воды, 4 яйца, 4 столовые ложки муки, 2-3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: зелень петрушки, салатный и кислый щавель мелко нарезать, сложить в кастрюлю, добавить масло, кислое молоко, воду, яйца и муку. Все перемешать и варить, помешивая, на среднем огне до готовности.

Щавель, тушенный с яйцами

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг щавеля, 150 г топленого масла, 2 головки лука репчатого, 1 пучок кинзы, 6 яиц, соль.

Приготовление: щавель отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Когда стечет вода, щавель слегка

обжарить и измельчить. Нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на топленом масле, добавить щавель, мелко нарезанную зелень кинзы, соль, масло, все хорошо перемешать и тушить до готовности. За несколько минут до окончания тушения массу залить яйцами.

Крапива запеченная

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг крапивы, 150 г брынзы, 4 яйца, 2 столовые ложки муки, 2 стакана молока, 2-3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: крапиву припустить до мягкости, отжать и мелко нарубить. Натереть брынзу и тщательно перемешать с крапивой, залить яйцами, взбитыми с молоком, посолить и перемешать. Массу выложить на противень, смазанный сливочным маслом, сверху положить сливочное масло, нарезанное кусочками, и запечь в сильно разогретой духовке.

Пюре из крапивы с гренками

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг крапивы, 4 столовые ложки муки, 4 яйца, 9-10 столовых ложек растительного масла, 4 желтка, 1 лимон, черный перец, гренки, соль.

Приготовление: крапиву припустить до мягкости, отжать и мелко нарубить. С растительным или сливочным маслом спассеровать муку, добавить крапиву и постепенно влить процеженный отвар и молоко, чтобы получилось пюре средней густоты. Пюре варить при слабом кипении 10 минут. Готовое блюдо заправить двумя желтками, взбитыми с лимонным соком.

Выложить пюре на тарелки, сверху положить яичницу-глазунью, посыпать черным молотым перцем. По бордюру тарелки можно положить поджаренные гренки.

Крапива с орехами

Ингредиенты на 6-8 порций: 1 кг крапивы, 1/2 стакана растительного масла, 1,5 стакана воды, 1/2 столовой ложки муки, 1 веточка чабреца, 1-2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка уксуса, 5 яиц, 4 столовые ложки грецких орехов (ядер), соль.

Приготовление: крапиву перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить горячую воду, посолить и варить до мягкости.

Откинуть крапиву, отжать и растереть деревянной ложкой. Спассеровать на сковороде муку с растительным маслом и добавить молотый красный перец. Положить крапиву в пассеровку, размешать, добавить такое количество горячей воды, чтобы получилось не очень густое пюре. Растереть с солью чабрец и чеснок, добавить уксус. Заправить крапиву этой смесью и варить при слабом кипении 10 минут.

Готовое пюре положить на блюдо и посыпать крупно толченными грецкими орехами. Сварить вкрутую яйца, разрезать каждое на 4 дольки, уложить по бордюру блюда с крапивой, посыпать солью и молотым красным перцем.

Шампиньоны фаршированные

Ингредиенты на 10-12 порций: 1 кг шампиньонов, 2 головки лука репчатого, 1 яйцо, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 40 г сыра, 2 столовые ложки сухарей молотых, зелень петрушки, соль.

Приготовление: у шампиньонов отрезать ножки, мелко их порубить, посолить, посыпать черным перцем и перемешать, затем грибную массу соединить с мелко нарезанным и поджаренным на сливочном масле луком, добавить рубленое яйцо, измельченную зелень петрушки и снова перемешать. Шляпки шампиньонов заполнить приготовленным фаршем, уложить на смазанный жиром противень, посыпать тертым желтым сыром, молотыми сухарями, положить на каждую шляпку по кусочку масла и запечь изделия в духовке. Подрумянившиеся шампиньоны выложить на блюдо и украсить зелеными веточками петрушки.

Пудинг из свежих боровиков

Ингредиенты на 6-8 порций: 10-15 грибов, 2-3 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 8 яиц, 1 стакан молотых сухарей, 1 стакан сметаны, соль, перец.

Приготовление: нарезанный соломкой лук поджарить на сливочном масле, добавить нарезанные мелкими кубиками боровики, влить 4-5 столовых ложек горячей воды, посолить и тушить 20-25 минут. Растертые сырые яичные желтки соединить со сметаной, вылить в грибы и перемешать, добавить взбитые и смешанные с молотыми сухарями яичные белки, соль, перец и аккуратно перемешать. Массу выложить в смазанную жиром и

посыпанную молотыми сухарями форму для пудинга, выровнять, смазать сметаной и запечь в духовке.

Пудинг из свежих боровиков можно подать с салатом из сырых овощей.

Грибные котлеты

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг грибов, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, 4 столовые ложки молотых сухарей, 4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Приготовление: свежие грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, слегка отжать и мелко порубить. Потом добавить к грибам сырые яйца, мелко нашинкованный лук, зелень петрушки, молотые сухари, черный молотый перец, соль и все хорошо перемешать. Из подготовленной массы сформовать котлеты, обвалять их в молотых сухарях или муке и жарить 15-20 минут на сильно разогретом растительном масле.

Пудинг из соленых груздей

Ингредиенты на 6-8 порций: 10-15 грибов, 2 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 8 яиц, 1/3 булки белого хлеба, 2 стакана молока, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль, специи.

Приготовление: соленые грузди мелко нарубить, соединить с подрумяненным на сливочном масле луком и жарить 15-20 минут. Два сырых яичных желтка растереть с маслом и перемешать с замоченным в молоке и пропущенным через мясорубку хлебом. Соединить остывшие грибы с яично-хлебной массой, оставшимися желтками, рубленой зеленью петрушки, солью, специями и все хорошо перемешать, понемногу добавляя взбитые яичные белки. Готовую массу выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму для пудинга, закрыть крышкой и запечь изделие в духовке.

Порции пудинга полить растопленным маслом.

Боровики в сметане

Ингредиенты на 4-5 порций: 10-15 грибов, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного масла,2 столовые ложки муки, 1,5 стакана сметаны, 50 г сыра, зелень, соль.

Приготовление: свежие грибы нарезать ломтиками, посолить и поджарить на сливочном масле до готовности, перед окончанием жарки посыпать пшеничной мукой, залить сметаной, посолить, поперчить и на слабом огне довести до кипения. Затем посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Боровики перед подачей посыпать измельченной зеленью укропа.

Боровики, запеченные в сметане

Ингредиенты на 4-5 порций: 10-15 грибов, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, 60 г сыра, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль.

Приготовление: свежие грибы нарезать дольками (мелкие можно не резать), лук нарезать соломкой. Подготовленные продукты положить в сотейник, посолить, влить 2-3 столовые ложки воды и тушить до готовности, затем залить грибы сметаной, посыпать тертым сыром, перемешанным с поджаренными на масле молотыми сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке в течение 5-7 минут.

Рыжики, жаренные с луком и сметаной

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 5-6 головок репчатого лука, 2 стакана сметаны, зелень петрушки, соль.

Приготовление: свежие рыжики обдать кипятком, нарезать крупными ломтиками, посолить и жарить на сливочном масле до готовности. Поджарить на масле мелко нарезанный лук, соединить его с рыжиками, заправить сметаной, добавить соль, довести до кипения и снять с огня.

Рыжики перед подачей посыпать нарезанной зеленью укропа.

Грибной гуляш

Ингредиенты на 4-5 порций: 1 кг грибов, 2 стручка сладкого красного перца, 4 помидора, 6 стручков зеленого сладкого перца, 4 столовые ложки свиного, 4 головки репчатого лука, соль.

Приготовление: мелко нарезанный лук спассеровать на сале, добавить очищенные и обмытые грибы, нарезанный соломкой

зеленый и красный сладкий перец и нарезанные дольками помидоры. Все продукты тушить до полной готовности, по возможности воздерживаясь от подливания воды.

Грибы, запеченные с рисом

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 1,5 стакана риса, 6 яиц, 1,5 стакана молока, 1/2 стакана растительного масла, зелень петрушки, соль.

Приготовление: отварить отдельно мелко нарезанные грибы и рис. Рис выложить на обильно смазанный маслом противень, на него сверху разложить грибы. Взбить яйца с молоком, добавить измельченную зелень петрушки и соль, полить грибы этой заправкой, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Шампиньоны тушеные

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 яичных желтка, соль, перец.

Приготовление: свежие грибы обдать кипятком, нарезать брусочками и положить в кастрюлю. Нарезанный полукольцами лук поджарить на сливочном масле, соединить с шампиньонами, добавить несколько столовых ложек воды, посолить, посыпать черным перцем и тушить до готовности. Перед окончанием тушения шампиньоны заправить сметаной, размешанной с сырыми желтками и мелко нарезанной зеленью укропа.

Шампиньоны, тушенные со сливками

Ингредиенты на 3-4 порции: 10-15 грибов, 1 ста– кан сливок, полторы столовых ложки сливочного масла, 1 лимон, соль.

Приготовление: свежие шампиньоны обдать кипятком, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, посолить и залить сливками. Тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей заправить сливочным маслом и лимонным соком.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО
за 0,25 – 0,30 у. е.

Блины на опаре

Ингредиенты: 0,5 кг пшеничной муки, 2-3 стакана молока, 1,5 столовой ложки масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 20 г дрожжей.

Приготовление: чтобы поставить опару, надо влить в посуду 2 стакана теплой воды, развести дрожжи, всыпать 3 стакана муки, тщательно размешать, накрыть и поставить в теплое место примерно на 1 час. Когда опара подойдет, добавить соль, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное (растительное масло, маргарин), размешать и добавить остальную муку, вымешивая тесто до гладкости.

Потом надо развести тесто теплым молоком, вливая его постепенно по 1 стакану, и тщательно вымешивая тесто. Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, его надо размешать, чтобы оно осело, снова поставить в теплое место, дать подняться и еще раз опустить, добавив в тесто сбитые в пену яичные белки.

Начинать печь блины следует сразу же после подъема теста. Хорошие блины получаются, если тесто подошло не менее 2-3 раз.

Чтобы получить более сухие блины, тесто нужно готовить наполовину из гречневой муки, опару ставить на пшеничной муке, добавив 1 столовую ложку гречневой. Остальную гречневую муку надо добавить после подъема опары вместе со сдобой (яйцами, маслом и пр.). И в этом случае тесто следует разводить теплым молоком.

Блины из дрожжевого теста

Ингредиенты на 10-12 блинов по 50 г: 1 стакан муки пшеничной, 1 стакан муки гречневой, 1 яйцо, 2 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соли, 20 г дрожжей.

Приготовление: в молоке, подогретом до 35-40 °С (3/4 общего количества), растворить дрожжи, сахар и добавить муку и яйца. Тесто перемешать до получения однородной массы,

ввести растопленный жир и снова перемешать. Тесто оставить в теплом месте на 3-4 часа. Когда оно поднимется, посолить и влить оставшееся горячее молоко, перемешать и дать тесту снова подняться.

Как вариант, при замесе в тесто можно добавить пюре из репы, моркови, яблок, вишен и т.п.

Блины выпекать на хорошо нагретой сковороде, смазанной жиром. Поджарить одну сторону блина, потом перевернуть и поджарить другую сторону. Подать блины, положив стопкой на сковороду, с различными продуктами – топленым маслом, сметаной, сельдью и др.

Тесто для блинчиков (I способ)

Ингредиенты на 10 блинчиков: 1,5 стакана молока, 2 сырых яйца, 1 стакан муки, щепотка соли, жир для жаренья, 1,5 столовой ложки сливочного масла.

Приготовление: из яйца, холодного молока, муки и соли приготовить жидкое тесто и выдержать его около 10 минут. Затем надо положить немного жира на небольшую сковороду и сильно разогреть. Вылить на сковороду 1 поварешку теста, испечь блин с одной стороны, перевернуть на другую, подхватив снизу широким ножом или лопаткой, и испечь с другой стороны. Готовые блины складывать один сверху другого, сбрызнув несколькими каплями растопленного сливочного масла.

Обычно блины готовят непосредственно перед подачей на стол и подаются с какой-либо начинкой, можно подавать и без начинки с растопленным сливочным маслом.

Тесто для блинчиков (II способ)

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 1 стакан теплого свежего молока, 1 стакан холодной воды, 2 яйца, 1,5 стакана муки, 1/2 чайной ложки соли, жир для выпечки, 1 столовая ложка сливочного масла.

Приготовление: молоко разбавить водой, добавить 2 желтка, соль, муку и готовить жидкое тесто. Потом (непосредственно перед выпечкой) надо добавить взбитые до снежной массы белки. Печь блины по описанному в предыдущем рецепте способу, складывать один сверху другого, поливая растопленным сливочным маслом.

Блинчики по-русски

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 2 стакана свежего молока, 2 яйца, 1,5 стакана муки, 5 г дрожжей, щепотка сахара, соль, жир для жаренья, столовая ложка сливочного масла.

Приготовление: дрожжи развести в небольшом количестве молока, добавить остальные продукты и муку. Полученное жидкое тесто надо выдержать 10 минут, затем можно печь блины с двух сторон на сильно разогретой сковороде. Готовые блины положить один сверху другого и смазывают растопленным сливочным маслом.

Блинчики по-мексикански

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 4 стакана муки, 125 г сливочного масла, 1 чайная ложка соли, 1 стакан овощного бульона или холодной воды.

Приготовление: из муки, соли, масла и овощного бульона приготовить густое тесто. Из него надо сформовать шарики величиной с яйцо и выдержать 15 минут, после чего шарики раскатать до величины обыкновенной тарелки. Блины положить на смазанную сковороду и печь с одной стороны 2 минуты, затем с другой стороны – 1 минуту. Блины начинить жареным мясом с луком, черным перцем и солью.

Эти блины хорошо употребить с помидорами или острым соусом.

Блинчики с грибами

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 2 стакана свежего молока, 2 ломтика черствого белого хлеба без корочки, 1/2 стакана мелко нарубленных сваренных или маринованных грибов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3-4 столовые ложки муки, 1 головка репчатого лука, 1/2 пучка петрушки, соль, черный перец, жир для выпечки.

Приготовление: белый хлеб замочить в молоке, протереть через сито и смешать с остальными компонентами и с мелко нарезанными крутыми яйцами, солью и черным молотым перцем (на любителя). Приготовить жидкое тесто, из которого испечь блины. Начинить их начинкой и подать с соусом или с салатом по сезону (соленьями).

Блинчики с рисом

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 1,5 стакана муки, 2 яйца, 2-3 щепотки разрыхлителя (сода и лимонная кислота), 1 стакан риса, 2 стакана молока, жир для выпечки, соль.

Приготовление: рис сварить в подсоленной воде и отцедить. Когда он остынет, смешать с остальными компонентами, посолить и приготовить жидкое тесто для блинов. Печь блины надо в очень горячем жире. Начинить блинчики выбранной начинкой, их можно подать с каким-либо соусом или с салатом, а также с соленьями.

Блинчики с картофелем (I способ)

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 1,5 стакана муки, 2-3 яйца, 2-3 щепотки разрыхлителя (сода и лимонная кислота), 1 стакан сваренного и размятого до пюре картофеля, 2 стакана свежего молока, 1/2 чайной ложки соли, жир для выпечки, натертый сыр.

Приготовление: из компонентов (без сыра) приготовить жидкое тесто и выпечь блины в очень горячем жире. Каждый блин посыпать натертым сыром сразу же после снятия со сковороды, начинить и подать с салатом в зависимости от сезона (зимой это могут быть соленья).

Блинчики с картофелем (II способ)

Приготовление: к описанной рецептуре теста прибавить 20 г дрожжей, разведенных в небольшом количестве холодной воды. Тесто оставить на 10 минут, затем размешать и выпечь блины в горячем жире. Сверху горячих блинов можно положить измельченное (вареное, печеное или тушеное) мясо цыпленка и залить соусом печеного мяса. Это блюдо очень аппетитно в теплом виде с салатом в зависимости от сезона.

Блины украинские

Ингредиенты на 20 блинов по 60-75 г: 1,5 стакана пшена, 2 стакана муки гречневой, 3-4 столовые ложки масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 стакана молока, 15 г дрожжей; 1 стакан сметаны для подачи.

Приготовление: пшено перебрать, промыть и сварить вязкую

кашу, затем кашу охладить и протереть через сито.

В кастрюле кипятить 1/2 стакана молока, добавить столовую ложку масла, 1 стакан гречневой муки и все хорошо перемешать, чтобы не было комков. Затем тесто охладить до 30 °С, влить в него разведенные в молоке дрожжи, перемешать и оставить в теплом месте на 1-2 часа. Когда тесто подойдет, добавить протертую кашу, остаток гречневой муки, сырые желтки, растертые с сахаром, соль, перемешать и, продолжая мешать, влить подогретое до 50 °С молоко. Тесто снова поставить в теплое место на 1,5-2 часа. Когда оно снова подойдет, добавить взбитые в пену белки, осторожно перемешать и выпечь блины. Перед подачей блины полить маслом, сметану подавать отдельно.

Блины скороспелые

Ингредиенты на 20 блинов по 50-75 г: 3,5 стакана муки, 3 стакана кефира или кислого молока, 2-3 яйца, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки соды.

Приготовление: яйца, соль, сахар перемешать с кефиром (кислым молоком), затем всыпать муку с содой и тщательно перемешать, чтобы не осталось комков. Из приготовленного теста выпечь блины.

Оладьи

Ингредиенты на 12 оладий по 50 г: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1,5 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 15 г дрожжей.

Приготовление: тесто приготовить дрожжевое, более густой консистенции, чем для блинов, поэтому при выпечке оно не растекается по всей сковороде и образует более толстый слой. Технология приготовления и выпечки оладьев та же, что и блинов.

Как вариант, можно приготовить оладьи с изюмом. Для этого изюм тщательно очистить, промыть и добавить в тесто перед выпечкой оладий из расчета 100 г изюма на 2 стакана муки.

Подавать оладьи с топленым маслом, медом, вареньем, сметаной.

Оладьи с яблоками

Приготовление: в 2 стаканах теплой воды или теплого молока развести 25 г дрожжей, добавить 1 столовую ложку масла, 2 яйца, 1-2 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложку соли и, тщательно вымешивая, постепенно прибавлять 0,5 кг муки. Тесто накрыть полотенцем и поставить в теплое место.

3-4 яблока средней величины очистить от кожицы, вырезать сердцевину, мелко нарезать и перед выпечкой оладий добавить в поднявшееся тесто, тщательно перемешать.

Оладьи жарить на сковороде с разогретым растительным маслом. Подавать со сметаной или вареньем.

Оладьи с тыквой, кабачками или морковью

Ингредиенты: 0,5 кг муки, 0,5 кг овощей, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка уксуса, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки соды, 1 столовая ложка масла.

Приготовление: свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды. Сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть через сито. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавить яйца, соль, сахар, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и все хорошо вымесить, после чего печь оладьи на горячей сковороде.

Блинчики с медом или сахаром

Ингредиенты: 1,5 стакана муки, 2,5 стакана молока, 3 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки топленого масла (для смазывания сковороды), 1/4 чайной ложки соли.

Приготовление: смешать 3 яичных желтка с 1/2 стакана молока, прибавить соль, сахар и, помешивая, всыпать муку. После этого положить разогретое сливочное масло и снова вымесить тесто, чтобы не было комков, затем развести молоком, вливая его постепенно, и добавить взбитые в пену яичные белки.

Выпечь блинчики нетолстыми, на разогретой сковороде, предварительно смазанной маслом. Готовый блинчик надо сложить, не снимая со сковороды, вчетверо, потом переложить в подогретое блюдо и покрыть салфеткой.

Подавать блинчики к столу с медом или сахаром.

Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками

Ингредиенты: 1,5 стакана муки, 2,5 стакана моло– ка, 3 яйца, 1/2 столовой ложки сахара, 1/4 чайной ложки соли, 1 столовая ложка топленого масла или маргарина для обжаривания.

Приготовление: сырые яйца смешать с солью, сахаром, прибавить 1/2 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду, смазать ее маслом или кусочком шпика, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая сковороду, чтобы тесто разлилось по ее поверхности ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снять со сковороды и сложить стопкой на доске или блюде. Затем блинчики надо разложить на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку творожной, яблочной начинки и столовую ложку варенья, густого повидла. Блинчики завернуть в виде конверта и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

При подаче блинчики можно посыпать сахарной пудрой. Таким способом можно приготовить блинчики с мясом, но в этом случае к блинчикам надо подать сметанный соус с томатом.

Блинчатый пирог

Приготовление: испечь блинчики, как указано в рецепте «Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками», смазать маслом и обсыпать сухарями форму или низкую кастрюлю. Дно и стенки посуды покрыть одним рядом блинчиков, поджаренной стороной внутрь, положить слой начинки, накрыть блинчиком (соответствующим диаметру кастрюли), положить второй слой начинки и опять накрыть блинчиком и так продолжать до самого верха формы. Верхний слой начинки покрыть блинчиком, смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить форму в духовой шкаф на 30-40 минут.

Когда пирог испечется, опрокинуть его на блюдо и подать к столу.

Отдельно можно подать масло, мясной или куриный бульон в чашке.

Блинчатый пирог можно делать с любыми начинками, причем как с одной, так и сразу с несколькими.

НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ

Начинка из шпината, брынзы и кислого молока

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: мисочка шпината, 2 яйца, 1 стакан кислого молока, 50 г брынзы, 1-2 столовые ложки толченых ядер орехов, укроп, растительное масло, 1,5 столовые ложки сливочного масла, черный перец, соль, 1-2 столовые ложки толченых сухарей.

Приготовление: шпинат вымыть, мелко нарезать, посолить и стушить без добавления воды. Отцедить, размешать с сухарями, взбитыми яйцами и дробленной брынзой и поджарить в масле, размешав несколько раз, пока яйца не загустеют. Смесь поперчить, выложить на блинчики, скатав их рулетом, и перед подачей на стол залить соусом из кислого молока, укропа, растительного масла, толченых ореховых ядер, соли.

Начинка из овощной смеси и грибов

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 3 средней величины моркови, маленькая головка лука, 5-6 грибов, 6-8 столовых ложек зеленого горошка консервированного, 1 яблоко, 3-4 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 3-4 столовые ложки растительного масла, петрушка, черный перец, соль, лимонный сок.

Приготовление: очищенные морковь, сельдерей и грибы нарезать кубиками и припустить несколько минут в растительном масле. Как только овощи размякнут, добавить натертое яблоко, 1/2 стакана воды и тушить на медленном огне в посуде с закрытой крышкой до мягкости. Отцедить, бульон сохранить. Смесь заправить по вкусу солью, черным молотым перцем и по желанию несколькими каплями уксуса и щепоткой сахара. Приготовить светлую заправку из сливочного масла и муки и разделить ее на 2 части. Одну часть прибавить к овощной смеси вместе с несколькими ложками горошка. Полученной смесью начинить блины. Вторую половину светлой заправки развести овощным бульоном до получения соуса умеренной густоты, посолить и добавить несколько капель лимонного сока. Приготовленным соусом залить начиненные блины.

Начинка из помидоров, яиц и брынзы

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 6 помидоров (или 1,5 столовой ложки томата-пюре), 1 головка репчатого лука, 150 г накрошенной брынзы, 4 яйца, 40 г сливочного масла или 3 столовые ложки растительного масла, петрушка, красный перец, соль.

Приготовление: мелко нарезанный лук и помидоры (можно, томат-пюре вместо помидоров) припустить в жире. В конце тушения смесь посолить и поперчить, прибавить взбитые яйца и накрошенную брынзу, смесь размешать и держать на огне до побеления белков, после чего посыпать петрушкой и разложить на блины. Блины завернуть в виде рулета и подать с томатным соусом.

Начинка из творожной смеси

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 300 г творога, 1 столовая ложка томата-пюре, маленькая головка лука, 2 яйца, тмин, лимонный сок, щепотка натертой цедры.

Приготовление: все компоненты перемешать до получения однородной смеси, заправить по вкусу растолченным с небольшим количеством соли тмином. Блинчики начинить смесью и залить соусом из кислого молока, укропа, растительного масла и щепотки соли или одним кислым молоком.

Начинка из мяса или колбасы

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 300 г вареного, тушеного или печеного мяса (колбасы), 1 головка репча– того лука, 1 стебель лука-порея, 1 столовая ложка томата-пюре, 1 яйцо, 1-2 столовые ложки толченых сухарей, 2 столовые ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль, по нескольку капель растительного масла и уксуса (лимонного сока).

Приготовление: мясо или колбасу нарезать мелкими кусочками. Масло разогреть и припустить в нем мелко нарезанный репчатый лук и мясо (колбасу), а затем тушить 5-6 минут. Сковороду снять с огня и прибавить толченые сухари, взбитое яйцо, мелко нарезанную петрушку, половину томатного пюре, черный перец и соль по вкусу. Полученную смесь выдержать 3-4 минуты, потом начинить ею приготовленные

блинчики. Блинчики завернуть в виде рулета, потом их надо положить на блюдо, посыпать смесью из мелко нарезанного и подсоленного лука-порея, петрушки, оставшегося томата-пюре, добавить несколько капель растительного масла и уксуса (по желанию). Подавать блинчики с соусом печеного или тушеного мяса.

Начинка из вареных телячьих мозгов

Ингредиенты на 10-12 блинчиков: 300-350 г мозгов, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, петрушка, черный перец, жир для выпечки, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Приготовление: мозги отварить в подсоленной и слегка подкисленной воде, очистить от пленок и мелко нарубить. Припустить в жире мелко нарезанный лук, прибавить мозги, взбитые яйца, черный перец, петрушку. Смесь размешать и как только белок побелеет, снять с огня. Полученной смесью начинить блины, завернуть блины рулетом, положить на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать мелко нарезанной петрушкой

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ. ГУЛЯТЬ… ТАК ВКУСНО!

ГУЛЯТЬ… ТАК ВКУСНО!

Десять меню праздничных обедов

І м е н ю

Рассольник с жареными пирожками из кислого теста
Московская солянка на сковороде
Цыплята жареные с желтками на крутонах
Крем-брюле в чашках

Рассольник с жареными пирожками из кислого теста

Ингредиенты: 0,5 кг мяса говяжьего, 1 кг телячьей грудинки, 6 яиц, 2 чайные ложки масла сливочного, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки, 6 огурцов соленых, 1/2 стакана огуречного рассола, 1/2 стакана муки; для теста – 3 стакана муки, 3 столовые ложки масла, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 25 г дрожжей, 3 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли; для фарша – 1 кг зеленого лука, 3 яйца, 1 столовая ложка масла, соль и перец по вкусу, 1,5 стакана жира для жаренья.

Приготовление: поставить варить бульон из мяса. Нарезать «лапшой» коренья и лук, обжарить в 1 чайной ложке масла и 1/2 стакана муки. Соленые огурцы очистить и нарезать кусочками. Коренья, лук и огурцы положить в бульон. Грудинку отделить от костей, вымыть, нафаршировать, завернуть рулетом, обвязать нитками, сварить в том же бульоне, потом снять нитки и нарезать рулет тонкими ломтиками, положить в суповую миску и залить супом.

Приготовление фарша для грудинки: 4 вареных вкрутую яйца мелко порубить, добавить рубленую зелень петрушки, растереть с 1 чайной ложкой сливочного масла, посолить, поперчить, размешать с 2 сырыми яйцами.

Приготовление теста для пирожков. Приготовить опару из дрожжей, воды, 1 стакана муки и 1 чайной ложки сахара. Когда опара увеличится вдвое, положить в нее, помешивая веселкой, растопленное масло, соль и яйцо, растертое с сахаром, добавить 2 стакана муки и выбивать тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от стенок кастрюли. Накрыть тесто чистым полотенцем. Когда оно подойдет, выложить его на посыпанную мукой доску, хорошо выбить, дать еще подойти, затем разделить на 2 части, раскатать каждую в пласт толщиной 1 см. На один из пластов положить кусочками фарш, накрыть другим пластом и нарезать круглой выемкой пирожки, дать им подойти

15-20 минут. Растопить жир в кастрюльке, опускать в него пирожки и обжаривать до появления румяной корочки.

Приготовление фарша для пирожков. Зеленый лук очистить, обрезать корни, хорошо промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать и пожарить на сковороде в масле. Добавить рубленые вареные яйца, соль, перец, перемешать, остудить и разложить на тесте.

Московская солянка на сковороде

Ингредиенты: пол-литровая банка капусты квашеной, 0,6 кг осетрины, 100 г масла, 2 головки лука репчатого, 1 морковь, 1 петрушка, 10 маслин, 3 лавровых листа, 1 столовая ложка муки, 2 стакана бульона, 2 столовые ложки сухарей панировочных, перец по вкусу.

Приготовление: коренья и лук обжарить до золотистого цвета, добавить отжатую квашеную капусту и жарить ее до готовности вместе с кореньями. Потом добавить муку, перец, лавровый лист, все хорошо вымешать, влить 2 стакана бульона, поставить на слабый огонь и тушить до мягкости. Осетрину отварить в соленой воде, очистить от кожи и хрящей, остудить, нарезать тонкими ломтями. Сковороду смазать маслом, положить в нее половину капусты, на нее положить ломтики осетрины, сверху остальную капусту, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, украсить очищенными маслинами, поставить в духовку и, когда солянка зарумянится, вынуть и подать на сковороде.

Цыплята жареные с желтками на крутонах

Ингредиенты: 3 цыпленка, 10-15 шампиньонов, 1 головка лука репчатого, 4 зубчика чеснока, 1/2 стакана оливкового, прованского или кукурузного масла, 2 столовые ложки муки для панировки, 5 желтков, 1/2 стакана томата, 2 стакана бульона, 2 городские булки, соль и перец по вкусу.

Приготовление: подготовленных цыплят разрубить на 4 части, посолить, поперчить, обвалять в муке. На сковороде обжарить рубленые лук и чеснок. Когда чеснок начнет желтеть, снять его со сковороды, положить на нее цыплят и быстро подрумянить вместе с луком, не дожаривая до полной готовности. Затем переложить цыплят вместе с луком в кастрюлю, добавить шампиньоны, тушенные в собственном соку, залить разбавленным бульоном и томатом, прожаренным на сковороде,

на которой жарились цыплята. Поставить кастрюлю на 20 минут на небольшой огонь, а затем выложить цыплят на блюдо, разложить вокруг них крутоны с желтками.

Приготовление крутонов. Срезать корку с булок, нарезать их толстыми ломтиками и вырезать из них стаканчиком кружочки, в каждом из которых вырезать в середине углубление. Каждый крутон обмакнуть в масло, в углубление выпустить сырой желток, посолить, посыпать перцем и поставить крутоны в духовку. Подрумяненные крутоны вынуть и разложить вокруг цыплят.

Крем-брюле в чашках

Ингредиенты: 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки сахара для жженки, 0,5 л молока, 1 пакетик ванильного сахара.

Приготовление: поставить на огонь чистую сковороду с 2 столовыми ложками сахара и, помешивая, довести его до темно-золотистого цвета, влить 1/2 стакана воды и прокипятить, чтобы весь сахар растворился в воде. Яйца хорошо разболтать с сахаром, молоком, ванильным порошком, добавить по вкусу жженку, разлить по чашкам, поставить их в посуду с горячей водой, накрыть бумагой, а сверху – крышкой и поставить в духовку. Вода должна покрывать чашку только на 3/4 и не должна сильно кипеть, иначе может попасть в чашки и испортить крем. Когда масса в чашках станет студенистой, вынуть их из воды, остудить, выложить на тарелочки и до подачи держать на холоде.

П м е н ю

Суп с блинчатыми рулетиками
Грибной пудинг со сметаной
Мясо с овощами, тушенное вод крышкой из теста
Шарлотка из яблок

Суп с блинчатыми рулетиками

Ингредиенты: 0,6 кг мяса, 1 головка лука репчатого, 1 морковь, петрушка; для блинчиков – 3 яйца, 3 столовые ложки муки, 1,5 стакана молока; для кнелей – 0,5 кг телятины, 1,5 стакана сливок, соль и перец по вкусу.

Приготовление: сварить бульон с жареными ко– реньями и луком. *Приготовить кнели:* телятину пропустить 3 раза через мясорубку, положить в миску, поставить на 30 минут в холодильник, затем, вли– вая постепенно холодные сливки, непрерывно взбивать деревянной ложкой до образования пыш–

ной массы. Посолить, поперчить, хорошо выме– шать. Тонким слоем этой смеси намазывать обре– занные в виде квадратов блинчики, после чего ска– тать блинчики в плотные рулетики, сложить их в кастрюлю, смазанную маслом, закрыть крышкой и поставить на пар на 20 минут, чтобы фарш хорошо проварился. Перед подачей порезать фаршированн– ные блинчики на 3 части, сложить в суповую миску и залить супом с кореньями.

Грибной пудинг со сметаной

Ингредиенты: 10-12 белых грибов, 7 яиц, 1 столовая ложка масла, 1 стакан сметаны, 1 большая головка лука репчатого, 1 стакан сухарей панировочных, соль и перец по вкусу.

Приготовление: очищенные грибы тщательно промыть и нарезать вместе с ножками тонкими кусочками. Лук мелко порезать, обжарить до золотистого цвета, добавить грибы, подлить 2 столовые ложки воды и обжарить грибы. Растереть желтки со сметаной, положить в них готовые грибы, сухари, соль и перец по вкусу, хорошо вымешать и соединить со взбитыми белками. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, на дно положить кружок из промасленной бумаги, выложить в форму всю массу, закрыть крышкой и варить 3-4 часа. Подавать грибной пудинг со сметаной или растопленным маслом и сухарями.

Мясо с овощами, тушенное под крышкой из теста

Ингредиенты: 1 кг вырезки, 3 репы, 3 моркови, 5 картофелин, 5-6 грибов, 100 г масла, соль и перец по вкусу; для соуса – 2,5 стакана бульона, 1 сто– ловая ложка муки, 1 чайная ложка масла, 1 стакан томата, 1 стакан сметаны, соль и перец по вкусу; для теста – 1 стакан муки, 100 г масла, 3 столовые лож-ки сметаны, 2 желтка.

Приготовление: из мяса нарезать небольшие бифштексы и обжарить их так, чтобы внутри мясо получилось с кровью. Переложить мясо в другую посуду и остудить, а на сковороде, на которой жарились бифштексы, приготовить томатный соус со сметаной. Для этого в оставшиеся сок и жир положить масло, растереть с мукой, постепенно ввести томатную пасту, слегка обжарить, влить сметану, хорошо вымешать и, не доводя до кипения, снять с огня. Все коренья порезать «лапшой» и обжарить в масле. Картофель, нарезанный мелкими брусочками, поджарить отдельно. Нарезать и обжарить грибы. Муку порубить с маслом,

сметану посолить, размешать с желтками, соединить с мукой и поставить на холод. В металлическую или стеклянную огнеупорную кастрюльку положить все приготовленные продукты. На дно кастрюли положить половину овощей, а сверху – все мясо «чешуей» (чтобы один бифштекс находил на другой). На мясо положить грибы, заправленные частью соуса, на грибы положить все коренья, а на самый верх – картофель. Все залить соусом и плотно накрыть кружком, приготовленным из теста. Тесто смазать желтком и поставить в духовку с небольшим жаром на 1 час. Подавать блюдо в той же посуде.

Шарлотка из яблок

Ингредиенты: 10 яблок антоновских, 150 г сухарей из черного хлеба, 1,5 стакана сахара, 100 г масла сливочного.

Приготовление: кастрюлю смазать сливочным маслом, насыпать в нее слой толченых сухарей, на них положить мелко нарезанные яблоки, пересыпать яблоки сахаром, кусочками положить масло, затем снова положить ряд сухарей, ряд яблок, ряд сахара. Сверху засыпать сахаром, положить несколько кусочков масла. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром на 20-25 минут. Когда яблоки станут мягкими, а сухари наберут сок, шарлотку можно вынуть. Подавать шарлотку в той же посуде в горячем или холодном виде с холодными сливками.

III м е н ю

Суп из кореньев и зелени и пирожки с капустой
Зразы из рыбы и грибов под соусом
Котлеты «Де воляй» с жареным картофелем
Пудинг из сливок и бисквита

Суп из кореньев и зелени и пирожки с капустой

Ингредиенты: 0,6 кг мяса, 100 г репы, 1-2 морко– ви, 2-3 корнеплода петрушки, 1 головка лука, кусо– чек (со спичечный коробок) сельдерея, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки консервированных зеленых бобов, 1 небольшой кочан цветной капусты; для клецек – 3 столовые ложки сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана воды; для пирожков – 3 стакана муки, 200 г масла для теста, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка соли, небольшой кочан капусты, 4 яйца, 100 г масла для фарша.

Приготовление: сварить бульон из мяса. Коренья нарезать очень тонко, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета, обрезки кореньев положить в бульон и варить вместе с мясом. Накрыть крышкой и держать на пару до тех пор, пока весь бульон не впитается в коренья. Отдельно отварить в соленой воде разобранную на кочешки цветную капусту. Консервированные зеленый горошек и зеленые бобы отцедить от сока. Сварить клецки: вскипятить масло с водой, посолить, всыпать муку, размешать на огне, потом слегка остудить, втереть яйца по одному, готовое тесто брать на кончик ложки и опускать в соленый кипяток. Всплывшие на поверхность готовые клецки выбрать, сложить в миску, добавить жареные коренья, горошек, зеленые бобы, цветную капусту, залить горячим процеженным бульоном. Суп готов.

Приготовление пирожков: муку вместе с маслом порубить ножом, влить подсоленную сметану, быстро замесить тесто и поставить в холодильник. Капусту мелко порубить, залить подсоленным кипятком и поставить варить. Когда капуста закипит, снять крышку на 5 минут, чтобы удалился специфический запах капусты. Доварить с закрытой крышкой до мягкости, откинуть на дуршлаг, охладить, положить в полотняный мешочек и отжать. Выложить в миску, на капусту положить рубленые яйца, залить растопленным маслом и хорошо вымешать. Остывшее тесто выложить на посыпанную мукой доску, раскатать в тонкий пласт, вырезать стаканом кружки, на половину кружков положить фарш, остальными кружками накрыть их, края защипать, смазать пирожки взбитым яйцом и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда пирожки подрумянятся и пропекутся, их снять с листа.

Зразы из рыбы и грибов под соусом

Ингредиенты: 1,5 кг рыбы, 4-5 шампиньонов, 1 головка лука репчатого, 3 столовые ложки масла, 1 столовая ложка зелени петрушки, соль и перец по вкусу; для соуса – 2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, 1,5 стакана рыбного бульона, 1/4 стакана белого вина, 1/2 стакана сливок, 3 желтка, лимонный сок.

Приготовление: освободить филе рыбы от костей и нарезать небольшими продолговатыми кусками. Каждый ломтик отбить на мокрой доске, не сильно ударяя тяпкой, чтобы не разорвать волокна мяса. Подровнять края ломтиков, посыпать филе солью и перцем, на середину каждого кусочка положить фарш, завернуть

края со всех сторон и свернуть трубочкой. Приготовленные зразы положить в глубокую сковороду завернутой стороной вниз, влить немного рыбного бульона, сваренного из головы и костей, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. Потом сложить зразы в фарфоровую миску, залить соусом и подавать.

Приготовление грибного фарша. Мелко нарубленные шампиньоны поджарить в масле вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки и рубленым луком. Добавить соль и перец, влить 2-3 столовые ложки воды, размешать.

Приготовление соуса. 1 столовую ложку масла и 1 столовую ложку муки посолить, растереть на глубокой сковороде, постепенно залить рыбным бульоном, сваренным из головы и костей рыбы, прокипятить. Добавить белое вино и сливки, прокипятить на пару, чтобы соус немного загустел. В отдельной кастрюльке растереть 1 столовую ложку масла, втереть в него по одному три желтка, постепенно влить приготовленный соус, поставить на пар и варить до густоты сметаны. В конце добавить лимонный сок по вкусу.

Котлеты «Де валяй» с жареным картофелем

Ингредиенты: 3 курицы, 100 г масла сливочного, 1/2 стакана, сливок, 2 желтка, 1 городская булка, соль и перец по вкусу, 5-6 картофелин, 2 стакана жира для жаренья.

Приготовление: отделить филе кур (с плечевой косточкой) от костей и отбить. Маленькие филейчики тоже отбить, чтобы они стали шире, большие нафаршировать, накрыть маленькими филейчиками, посыпать мукой, обвалять в яйце и тертом белом хлебе, обжарить в масле. На гарнир можно предложить картофель, жаренный соломкой.

Приготовление фарша. Из оставшейся мякоти кур приготовить кнели. Делают это так. Надо сварить рис, смешать с сырым яйцом, маслом и рубленой зеленью укропа. Мясо истолочь в ступке, прибавляя понемногу молоко, затем протереть массу через сито, положить в кастрюлю, посолить, поперчить и растирать на льду, прибавляя понемногу сливки. Всю массу хорошо взбить, затем с помощью 2 чайных ложек формовать кнели и опускать их в кастрюлю с горячей подсоленной водой. Поставить кастрюлю с кнелями на небольшой огонь и варить, не давая воде кипеть. Когда кнели сварятся и слегка затвердеют сверху, вынуть их шумовкой и положить на 3 минуты в холодную воду, затем откинуть на сито и, обсушив, опустить в бульон.

Перед тем как кнельную массу разделывать, надо всю ее разделить на 3 части. Одну часть оставить в натуральном виде, вторую подкрасить одной ложкой томата, а третью смешать со шпинатным пюре. Получатся кнели белого, розового и зеленого цвета.

Приготовление картофеля. Очищенный сырой картофель нарезать соломкой, положить на 20 минут в холодную воду, затем промыть, обсушить на полотенце. В кастрюле разогреть жир и опустить в нее картофель небольшими порциями, которые по мере готовности вынуть. Опускать весь картофель сразу нельзя, так как он не обжарится равномерно и не станет хрустящим.

Пудинг из сливок и бисквита

Ингредиенты: 3 желтка, 1/2 стакана сахара, 2 стакана густых сливок, 50 г сухого бисквита, 25 г цукатов, 2 столовые ложки желатина, 1 пакетик ванильного сахара, 1/4 стакана воды.

Приготовление: желтки растереть с сахаром добела, добавить воду и ванильный сахар, проварить на пару, не давая кипеть. Когда сахар растворится, а масса загустеет и станет глянцевидной, надо хорошо остудить ее. Взбить сливки в густую пену и осторожно вмешать их в остывшую массу. Прибавить мелко нарезанные цукаты и сухой бисквит, соединить с разведенным желатином, переложить в смоченную холодной водой форму и поставить на холод. Перед подачей на стол форму обернуть горячим полотенцем и выложить пудинг на тарелку, облить фруктовым соком.

IV м е н ю

Зеленый суп с крокетами из яиц
Галантин из судака
Цыплята по-польски
Персики в креме

Зеленый суп с крокетами

Ингредиенты: 1 кг мяса, 2 л воды, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 желтка, мисочка щавеля, 1 головка лука репчатого, 1 петрушка, 1 репа, 1 морковь, 1 столовая ложка муки, соль; для крокетов – 6 яиц, 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка зелени петрушки, 1 чайная ложка укропа, соль и перец по вкусу, 2 яйца для панировки, 1 стакан

панировочных сухарей, 1,5 стакана жира для жаренья.

Приготовление: мясо обмыть и нарезать на небольшие куски, кости вырезать и положить на дно кастрюли, сверху положить мясо, залить водой и поставить кастрюлю на огонь. Когда закипит, снять пену. Коренья и лук нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, опустить в бульон, посолить, дать закипеть, после чего уменьшить огонь и варить на слабом огне 3 часа, не давая бульону кипеть. Когда мясо выварится, вынуть его из бульона, а бульон процедить. Перебрать щавель – стебли отрезать и положить в маленькую кастрюльку, добавить 1 чайную ложку масла, накрыть крышкой и тушить до мягкости, потом протереть через дуршлаг и смешать сок с мукой, растертой с маслом, вскипятить. Лук мелко нарезать, поджарить в масле, добавить мелко нарезанные листья щавеля, потушить до мягкости, соединить с соусом, который приготовлен из сока стеблей щавеля, развести всем бульоном, довести до кипения. Поставить кастрюлю с супом на сковороду с кипящей водой, заправить суп сметаной, размешанной с желтками.

В суп при подаче положить 1 столовую ложку сливочного масла, к супу подавать крокеты.

Приготовление крокетов из яиц. Муку и масло посолить, растереть, залить s стакана молока и кипятить, пока не загустеет. Добавить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, поперчить, смешать с зеленью. Массу размазать по плоской тарелке и поставить на холод, чтобы она застыла. Потом массу нарезать ровными квадратиками, скатать в шарики, обвалять в муке, во взбитых яйцах и сухарях. Крокеты опустить в растопленный жир и обжарить до золотистого цвета.

Галантин из судака

Ингредиенты: 1,5 кг судака, 1,5 л воды, 2 головки лука репчатого, 1 морковь, кусочек корнеплода петрушки, 2 лавровых листа, 8 горошин перца, соль; для фарша – 300 г мякоти рыбы, 1 крупная луковица, 1 ломтик белого хлеба, 1 стакан молока, 1 яйцо, соль и перец; для украшения – 3 яйца, 1 соленый огурец; для желе – 1 л бульона, 2 яичных белка, 4 столовые ложки желатина, 1 корнеплод петрушки, 1 морковь, 1 корнеплод сельдерея, 1 головка лука репчатого.

Приготовление: с очищенного судака снять кожу, отделить мякоть от костей. Из головы, кожи, костей, хвоста с добавлением лука и кореньев сварить бульон, добавив лавровый лист, перец и посолив бульон в конце варки. Бульон процедить. Рыбное филе

слегка отбить, придать ему форму прямоугольника. Обрезки филе и мякоть, снятую с позвоночной кости и головы, пропустить через мясорубку вместе с намоченной в молоке булкой и жареным луком, все перемешать с яйцом, посолить, посыпать перцем, добавить 2 столовые ложки молока и все взбить о мокрую доску, пока масса не станет пышной.

Рыбное филе разложить на салфетке, смазанной маслом, на него ровным слоем положить фарш, по длинной стороне выложить вперемешку половинки яиц и кусочки соленого огурца. Галантин свернуть рулетом, туго завернуть салфеткой, обвязать прокипяченным шпагатом. Подготовленный галантин положить в кипящий бульон в длинной посуде и варить на слабом огне часполтора. Готовый галантин оставить в бульоне, прижав дощечкой с грузом, чтобы он не был сухим. Остывший галантин развернуть, нарезать на ровные ломтики, разложить на длинной тарелке и залить осветленным желе.

Приготовление желе. Желатин залить холодной водой, чтобы она только покрыла его, и поставить в теплое место. Когда желатин разойдется, вылить его в процеженный бульон. Белки взбить в крутую пену и разбавить 1/4 стакана холодной воды. Смесь вылить в остуженный бульон, смешанный с желатином, хорошо разболтать и поставить на небольшой огонь. Когда жидкость закипит и белок всплывет наверх, снять желе с огня и дать постоять полчаса. Осветленное желе процедить через мокрую салфетку, остудить до консистенции сырого белка и в два приема залить галантин, украсив его ломтиками вареных яиц, листиками салата и т. д.

Цыплята по-польски

Ингредиенты: 5 цыплят, 100 г масла топленого, 2-3 столовые ложки масла сливочного, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2 яйца, 1/2 черствой булки, 1 стакан молока, 2 столовые ложки зелени укропа, 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 столовая ложка масла топленого для жаренья, 1 стакан сметаны.

Приготовление: подготовленных цыплят нафаршировать фаршем. Делается это так. Поднять черенком ложки кожу с краев грудки до крылышек и середины спинки. Оставшийся фарш положить внутрь тушек, тушки зашить, положить на сковородку на разогретое масло, полить маслом и поставить в духовку. Печь 1 час, поливая тушки жиром и водой. Поджаренных цыплят переложить в кастрюльку, а на сковороду, где жарились цыплята,

положить 1 столовую ложку муки и смешать с оставшимся от цыплят соком и жиром, разбавить 1 стаканом бульона и прокипятить. В соус положить сметану, залить соусом цыплят и поставить их на пар на 20 минут, чтобы они пропитались сметаной.

Когда цыплята будут готовы, разрубить их пополам, залить частью соуса, а оставшийся соус подать в соуснике отдельно.

Приготовление фарша. Булку намочить в молоке, отжать и пропустить через мясорубку вместе с печенкой цыплят, добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень. Масло растереть с желтками, смешать с пропущенной через мясорубку массой и со взбитыми белками.

Персики в креме

Ингредиенты: 10 персиков, 1/2 стакана орехов грецких очищенных, 1 стакан сахара для сиропа; для крема – 1,5 стакана молока, 6 желтков, 1/2 стакана сахара, 100 г масла сливочного, 1 столовая ложка муки, 1 пакетик ванильного сахара.

Приготовление: надрезать кожу персиков и на 1-2 минуты опустить их в дуршлаге в кипяток, но не кипятить. Потом снять с них кожу и на слабом огне варить в сиропе до тех пор, пока они не станут прозрачными, вынуть косточки. Сварить крем. Для этого желтки растереть с сахаром, добавить муку, положить сливочное масло, развести молоком и на паровой бане варить крем, непрерывно помешивая до тех пор, пока он будет не сливаться с ложки, а падать кусками. Добавить ванилин. В металлическую миску, в которой сладкое будет подаваться на стол, положить слой крема, посыпать его рублеными орехами, положить ряд персиков, потом снова слой крема и посыпать орехами. Положить ряд персиков и слой крема. Изделие запечь в духовке. Когда крем зарумянится, вынуть его из духовки, украсить нарезанными фруктами и подавать горячим.

V м е н ю

Б*ульон и слоеные пирожки с мясом*

Рыбный пудинг с раковым соусом

Заяц в сметане с картофельными крокетами и салатом из красной капусты

Шарлотка из пломбира с бисквитами и клубничным соком

Бульон и слоеные пирожки с мясом

Ингредиенты: 1,5 кг мяса говяжьего, 1 луковица, 1/2 моркови, 1/2 петрушки, 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 столовая ложка укропа, соль по вкусу; для теста – 200 г масла топленого, 200 г муки, 1/2 стакана воды, 1 чайная ложка соли; для фарша – мясо вареное из бульона, 1 луковица, 3 яйца, 1 столовая ложка масла для жаренья, 1 стакан бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление: отделить мясо от костей, разрезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю в следующем порядке: на дно положить кости, разрубленные вдоль, а на них – куски мяса. Залить холодной водой, чтобы она покрывала мясо, поставить кастрюлю на небольшой огонь. С закипевшего бульона снять пену. Посолить бульон и опустить в него поджаренные в масле до светло-золотистого цвета нарезанные коренья и лук, добавить зелень. Кастрюлю с бульоном поставить на слабый огонь, чтобы бульон не кипел. Так бульон должен простоять 2,5-3 часа, чтобы мясо выварилось. С бульона снять жир, бульон процедить через мокрую салфетку, положенную в дуршлаг, и еще раз довести до кипения.

Приготовление пирожков. В миску всыпать муку, сделать в середине углубление и влить в него подсоленную воду. Ножом смешать муку с водой до консистенции сметаны, тщательно вымесить тесто рукой, поставить его в холодильник, накрыв полотенцем, чтобы не подсохло. Застывшее тесто раскатать в пласт толщиной в полпальца, положить на него масло, придав ему форму раскатанного теста, но меньшего размера. Защипать тесто, чтобы оно покрыло масло со всех сторон, и раскатать потоньше, немного присыпая мукой. Пласт сложить втрое и поставить в холодильник на 10-15 минут. Затем тесто снова раскатать, сложить 2 раза вдоль, следя, чтобы заложенный край при раскатывании всегда был справа. Снова поставить тесто в холодильник на 20-25 минут и потом снова раскатать 2 раза, поставить в холодильник на 20 минут, еще раз раскатать 2 раза и поставить в холодильник на 20 минут, после чего раскатать в последний раз в пласт толщиной в полпальца. Нарезать стаканом или выемкой кружки. На половину кружков горкой положить фарш, на фарш – кружочки сваренных вкрутую яиц, накрыть их кружками теста без фарша, прижать тесто в том месте, где находится фарш, рюмкой. Смазать пирожки яйцом и поставить в горячую духовку. Когда пирожки зарумянятся и станут свободно сходить с листа, положить их на тарелку, покрытую салфеткой.

Приготовление фарша. Мясо из бульона пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, посолить и поджарить до золотистого цвета, добавить рубленое мясо, поперчить и,

помешивая, подрумянить. Влить бульон, добавить, если нужно, соль, хорошо вымешать, чтобы впитался весь бульон.

Рыбный пудинг с раковым соусом

Ингредиенты: 1 кг рыбы, 2 белка, 1,5 стакана сливок, соль и перец по вкусу, 10 жареных крутонов, 1 небольшая банка зеленого горошка; для соуса – 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 стакана рыбного бульона, 15 раков, 1/2 лимона, 100 г сливочного масла.

Приготовление: отделить филе рыбы от костей. Из головы, кожи и костей сварить 2 стакана бульона. Филе пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, положить в миску и, вливая сливки, взбивать деревянной ложкой массу до тех пор, пока она не поднимется и не станет пышной. Взбить белки в крепкую пену и, осторожно помешивая сверху вниз, ввести их в рыбную массу. На дно кастрюли положить смазанный маслом кружок из пергамента, вырезанный по размеру дна, стенки кастрюли хорошо смазать маслом и посыпать сухарями, кастрюлю поставить в холодильник. В застывшую кастрюлю сложить всю рыбную массу так, чтобы она не доходила до края на одну треть. Закрыть крышкой и поместить в большую по размеру кастрюлю с кипящей водой и варить на пару час, следя, чтобы вода сильно не кипела. По мере выкипания воду доливать, чтобы кастрюля с пудингом наполовину была погружена в воду. Готовность пудинга определяют спичкой: если спичка выходит из пудинга сухой, значит, пудинг готов.

Выложить пудинг на тарелку, обложить вокруг подогретым консервированным горошком, политым сливочным маслом, сверху положить поджаренные хрустящие крутоны из очищенного от корок белого хлеба. Хлеб нарезать полумесяцем и обжарить в масле. Сверху пудинг полить раковым соусом, остальной соус поставить на стол в соуснике.

Приготовление ракового соуса. Скорлупу 15 вареных раков промыть, растолочь в ступке со 100 г сливочного масла, прожарить немного на плите и остудить, чтобы остывшее масло было сверху. По 1 столовой ложке масла и муки хорошо прогреть, не подрумянивая, прибавить раковое масло, 2 стакана рыбного бульона, посолить, вскипятить, положить раковые шейки и клешни, влить лимонный сок половины лимона.

Заяц в сметане с картофельными крокетами и салатом из красной капусты

Ингредиенты: задняя часть зайца, 150 г свиного шпика, 100 г масла для жаренья, 3 стакана бульона, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка муки, 10 картофелин, 3 желтка, 1 столовая ложка картофельной муки, 2 яйца для панировки, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1,5 стакана фритюра для жаренья, 1 кочан капусты краснокочанной, 2 столовые ложки оливкового или кукурузного масла, щепотка перца, 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 столовая ложка укропа, лавровый лист, 2 головки лука репчатого, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, соль по вкусу.

Приготовление: заднюю часть зайца очистить от пленок, положить на несколько часов в холодную воду, меняя ее несколько раз, чтобы удалить кровь. А на ночь зайца положить в маринад, приготовленный из 2 частей воды и 1 части уксуса, щепотки перца, лаврового листа, зелени петрушки и укропа, 2 луковиц. Маринад должен покрывать все мясо. После маринования мясо обтереть полотенцем, нашпиговать кусочками шпика, посыпать перцем, мукой и обжарить в духовке, хорошо подрумянив. Потом разрубить зайца на порционные куски, сложить в кастрюлю и залить сметанным соусом, приготовленным на той же сковороде, в которой жарился заяц. Для этого растереть муку с оставшимся после жаренья жиром и разбавить бульоном так, чтобы не было комков, затем прокипятить, добавить сметану, вылить в кастрюлю с мясом, накрыть крышкой и поставить в духовку. В духовке мясо часто поливать соусом. Мягкое жареное мясо залить еще раз 1/2 стакана сметаны, вскипятить и выложить жаркое на блюдо, обложив крокетами.

К зайцу в салатнике подать салат из краснокочанной капусты.

Приготовление крокетов. Отваренный картофель протереть через дуршлаг, добавить картофельную муку и желтки, хорошо вымешать. Сформовать колбаску, нарезать ее на одинаковые кусочки, обвалять в разболтанных яйцах и сухарях, обжарить в кипящем фритюре до золотистого цвета.

Приготовление салата из краснокочанной капусты. Капусту тонко нашинковать и опустить на 20 минут в кипяток, откинуть на дуршлаг, обсушить, положить в салатник, посолить, посыпать сахаром и залить смесью из растительного масла и уксуса.

Шарлотка из пломбира с бисквитами и клубничным соком

Ингредиенты: 4 яйца, 1-2 стакана сахара, 1/2 стакана муки, 3 брикета сливочного пломбира, 1 кг клубники.

Приготовление: отделить желтки от белков, желтки растереть с сахаром добела, белки взбить в крутую пену. Насыпать на растертые желтки муку, сверху положить взбитые белки и аккуратно, чтобы не помять белки, перемешать массу ложкой сверху вниз. Хорошо вымешанный бисквит разложить ровным слоем толщиной в палец на противень, смазанный маслом и обильно посыпанный мукой. Печь в духовке на небольшом огне. Испеченный бисквит остудить и горячем ножом разрезать на тонкие полоски шириной 1 см, а затем все полоски разрезать на кусочки длиной 7-8 см, уложить на противень и подсушить в негорячей духовке, не подрумянивая. Остывшие бисквитные сухарики разложить на блюде и обильно полить соком из растертой клубники. Для получения сока 0,5 кг клубники растереть с 1 стаканом сахара, добавить 1/2 стакана воды и поливать сухарики соком вместе с размятой клубникой. Пломбир размять ложкой и покрыть им дно и стенки остуженной в холодильнике формы слоем в палец толщиной, поставить форму на час в морозильник, чтобы пломбир окреп. Затем рядами уложить бисквиты, оставшуюся клубнику и пломбир, причем пломбир должен быть сверху. Изделие поставить в морозильник на сутки. Перед подачей обернуть форму горячим полотенцем, выложить содержимое на тарелку, обложить бисквитами, полить клубничным соком.

VI м е н ю

Суп с яичным суфле и пирожки-корзиночки с мозгами
Судак в соусе
Жареные куропатки на крутонах и зеленый салат
Крем баварский

Суп с яичным суфле и пирожки-корзиночки с мозгами

Ингредиенты: 1,5 кг мяса, 5 яиц, 1 1/4 стакана молока, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль по вкусу, 1 маленький кочан цветной капусты, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 репы, 4 столовые ложки фасоли консервированной; для пирожков – 3 стакана муки, 1 стакан сметаны, 200 г масла, 0,5 кг мозгового фарша, 2 столовые ложки масла для жаренья лука, 1 головка лука репчатого, 3 столовые ложки уксуса, 2 яйца, 1 чайная ложка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление: сварить бульон (см. «Бульон и слоеные пирожки с мясом»), процедить. Заготовить яичное суфле. Яйца взбить венчиком, влить молоко, добавить рубленую зелень, всю

массу хорошо перемешать, посолить, вылить в кастрюлю, смазанную маслом, накрыть крышкой и варить на пару 20-25 минут. Готовое суфле выставить на холод, охладить, чтобы оно окрепло, выложить и нарезать кусками. Перед подачей положить в суповую миску все отдельно сваренных и красиво нарезанных коренья и овощи, и суфле. Залить бульоном и подавать с пирожками.

Приготовление пирожков-корзиночек. Порубить муку с маслом до получения как бы маслянистой крупы, влить сметану, смешанную с 1 чайной ложкой соли, быстро замесить тесто и поставить в холодильник на 10-15 минут. Раскатать тесто в тонкий пласт, выемкой вырезать из него кружки, разложить их в смазанные маслом тарталетки, на тесто положить фарш так, чтобы он не доходил до краев на 1/4. Поставить в хорошо нагретую духовку на 15 минут.

Приготовление фарша. 1 л воды вскипятить с уксусом, в кипящую воду положить хорошо промытые и очищенные от пленок мозги. Варить 5 минут, вынуть шумовкой, охладить, нарезать крупными кубиками. Лук мелко порубить, посолить и обжарить в масле до светло-золотистого цвета, смешать с мозгами, затем с желтками, посолить, поперчить и соединить со взбитыми белками.

Судак в соусе

Ингредиенты: 1,5 кг судака, 1 столовая ложка масла топленого, соль по вкусу; для соуса – 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла сливочного, 1 стакан бульона, 1 стакан шампиньонов рубленых и поджаренных, 1 головка лука, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: рыбу очистить, нарезать на куски, положить на сковороду с растопленным маслом, посолить, поставить в нагретую духовку и запечь. Готовую рыбу выложить на блюдо и полить соусом.

Приготовление соуса. В сковороде растереть муку и масло, залить бульоном, прокипятить, добавить поджаренные шампиньоны, мелкорубленый и обжаренный до светло-золотистого цвета лук, сметану. Вскипятить соус, полить им рыбу и подавать на стол.

Жареные куропатки на крутонах и зеленый салат

Ингредиенты: 5 куропаток, 2 столовые ложки масла топленого, 2 батона белого хлеба для крутонов, 100 г шпика, 2,5 стакана бульона; для салата – 300 г зеленого салата, 1 стакан сметаны, 1/4 стакана уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу, 1 вареное яйцо, рубленая зелень укропа для посыпки.

Приготовление: выпотрошенных куропаток посолить, обернуть тонкими ломтиками шпика, обвязать нитками и пожарить в разогретом масле. Внутренности куропаток пожарить в масле, пропустить через мясорубку и растереть с соусом. Этой смесью намазать поджаренные хрустящие ломтики белого хлеба, сверху положить разделанных на части жареных куропаток. Когда куропатки поджарятся, снять с них нитки и шпик и зарумянить кожу в духовке. На сковороду, где жарилась дичь, влить бульон, прокипятить и процедить через ситечко. Этот сок подать в соуснике. На гарнир – зеленый салат, заправленный по-польски.

Приготовление салата. Вареный желток растереть с сахаром и горчицей, влить уксус и размешать, чтобы сахар растерся, добавить сметану и соль по вкусу. Вымытый и обсушенный салат отрезать от корешков, поставить в вазу, залить заправкой, сверху посыпать рубленым белком и укропом.

Крем баварский

Ингредиенты: 1/2 стакана риса, 2 стакана молока, 3 желтка, 2 столовые ложки желатина, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 стакана сливок, 2 пачки пломбира.

Приготовление: вымытый рис залить кипятком, дать вскипеть и слить воду, влить в рис кипящее молоко и сварить рис до мягкости. Желтки растереть с сахаром, развести сливками и проварить на пару до густоты, при этом массу надо постоянно помешивать. Добавить разведенный желатин, холодный рис, ванильный сахар. В совсем остывший крем добавить полурастаявший сливочный пломбир. Форму для желе облить холодной водой, выложить в нее крем и поставить застывать в холодильник на 2-3 часа. Потом выложить крем на тарелку, сверху полить любым фруктовым соком.

VII м е н ю

Рассольник и сырные кексы
Цветная капуста, запеченная с зеленым горошком
Маринованная телятина с жареным картофелем
Малина в желе из красной смородины

Рассольник и сырные кексы

Ингредиенты: 0,5 кг мяса, 1 курица, 2 почки говяжьи, 6 огурцов соленых, 1 головка лука репчатого, 1 морковь, 1 столовая ложка манной крупы, 1 столовая ложка укропа рубленного, огуречный рассол по вкусу; для клецек – 1/4 стакана масла, 1/4 стакана воды, 1/3 стакана муки, 3 яйца, соль по вкусу; для кексов – 1 стакан муки, 150 г сыра, 150 г сливочного масла, 2 желтка, соль и перец по вкусу.

Приготовление: сварить бульон из мяса с поджаренными морковью и луком, снять пену, положить в бульон курицу и варить до готовности. Потом вынуть курицу и положить в холодную подсоленную воду. Бульон процедить, добавить по вкусу огуречный рассол, довести до кипения, положить в него все гарниры. Почки залить кипятком, воду вскипятить, слить, снова залить холодной водой и сварить до готовности, затем нарезать почки на мелкие кусочки. Манную крупу залить большим количеством подсоленного кипятка, вскипятить и откинуть на сито, обдать холодной водой и дать стечь воде. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, нарезать поперек тонкими дольками и отварить отдельно в кипятке до мягкости. Для клецек вскипятить масло с подсоленной водой, всыпать в кипяток все количество муки и размешать тесто на огне так, чтобы оно подсохло. Снять с огня, немного остудить, втереть в тесто яйца, вбивая по одному. Готовое тесто разделывать 2 чайными ложками: одной брать тесто (горкой), а другой горячей ложкой снимать с нее в приготовленный соленый кипяток. Кипятить клецки нужно на несильном огне, чтобы они не потеряли форму. Сварившиеся клецки всплывают на поверхность, тогда их надо хорошо отцедить от воды и вместе со сваренными почками и огурцами опустить в бульон. Туда же добавить курицу, нарезанную порционными кусками.

Приготовление сырных кексов. Ножом порубить муку с маслом, добавить натертый на терке острый сыр и желтки, хорошо перемешать, раскатать тесто в пласт толщиной в палец и выемкой вырезать из него кружки, смазать разболтанным яйцом, сверху слегка посыпать натертым сыром и испечь в хорошо нагретой духовке. Подавать горячими, на салфетке, лежащей на плоской тарелке.

Цветная капуста, запеченная с зеленым горошком

Ингредиенты: 3 кочана цветной капусты, 2 столовые ложки

сухарей толченых, соль по вкусу, 1 литровая банка зеленого горошка консервированного, 1 булка, 1/2 стакана топленого масла; для соуса – 1/2 стакана муки, 0,5 л молока, 100 г сливочного масла.

Приготовление: отварить капусту в соленой воде, обсушить на сите, положить в глубокую кастрюлю (металлическое блюдо), полить соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до появления румяной корочки. Готовую капусту обложить зеленым горошком, полить маслом, обложить крутонами из поджаренного на масле белого хлеба.

Приготовление соуса. Муку растереть с маслом и солью на сковороде, постепенно добавить горячее молоко и проварить соус до его загустения.

Маринованная телятина с жареным картофелем

Ингредиенты: 1 кг телятины, 1 чайная ложка топленого масла, 60 г шпика, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка муки; для маринада – 1 стакан уксуса, 2 стакана воды, 1 головка лука репчатого, 1 морковь, 1 корнеплод петрушки, 1 корнеплод сельдерея, 3 лавровых листа, 10 горошин перца.

Приготовление: вскипятить воду с приправами, охладить и добавить уксус. Телятину очистить от пленки, обложить нарезанными овощами и залить маринадом так, чтобы мясо было покрыто наполовину. Сверху положить груз, накрыть крышкой и держать в прохладном месте 2 дня, часто переворачивая мясо. Через 2 дня вынуть мясо из рассола, вытереть досуха, нашпиговать, посолить и обжарить со всех сторон. Затем положить в кастрюлю, подлить немного маринада, положить лук, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до мягкости. Готовое мясо вынуть, нарезать тонкими ломтиками, положить в соус, в котором оно тушилось, влить сметану, смешанную с мукой, прогреть и подать на блюде, полив соусом и обложив картофелем, жаренным соломкой. Можно подать и салат из свежих огурцов.

Малина в желе из красной смородины

Ингредиенты: пол-литровая банка красной смородины, 1/2 л воды, 2 стакана малины, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка желатина.

Приготовление: желатин замочить в 1/2 стакана холодной

воды и поставить в теплое место, чтобы он разошелся. Красную смородину обобрать с веточек, размять в миске, переложить в полотняный мешочек, отжать сок. Выжимки залить горячей водой и снова отжать. Всей жидкости должно быть 1/2 л. Соединить эту жидкость с сахаром и растворенным желатином. В полузастывшее желе добавить очищенную, промы– тую и обсушенную малину. Охладить в форме, вы– ложить на тарелку и обложить хрустящими бискви-тами (см. «Шарлотка из пломбира с бисквитами и клубничным соком»).

VIII м е н ю

Суп из раков и крокеты с соусом бешамель
Белые грибы в сметане
Цыплята, жареные в тесте с суфле из цветной капусты
Плумм-пудинг

Суп из раков и крокеты с соусом бешамель

Ингредиенты: 0,5 кг мяса, 20 раков, 0,6 кг судака, 1/2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 3 желтка, 1/2 стакана сливок; для крокетов – 100 г масла, 1/2 стакана муки, 1-2 стакана кипящего молока, 1 желток, 200 г рыбы отварной, 1 чайная ложка зелени петрушки, 1 чайная ложка зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление: приготовить бульон из мяса без репчатого лука и кореньев. Отдельно сварить раков в соленой воде, остудить и выбрать мясо из клешней и шеек, рыбу пропустить 3 раза через мясорубку с частой решеткой и, размешивая фарш, постепенно влить сливки и посолить. Нафаршировать этой массой половину каркасов раков, а из остальных вынуть глаза, тщательно выбрать внутренность и приготовить раковое масло. Делается это так. Каркасы мелко истолочь в ступке со 100 г масла, немного прожарить, влить 2-3 стакана воды, прокипятить, процедить через полотняный мешочек, остудить в холодильнике, чтобы поднявшееся на поверхность масло можно было легко снять. Нафаршированные каркасы отварить в воде отдельно. Приготовить белый соус из 1/2 стакана муки и 100 г масла, разбавить его бульоном и проварить. Добавить очищенных раков и свареные фаршированные каркасы. За 5 минут до подачи желтки растереть с раковым маслом, влить 1/2 стакана сливок, немного горячего бульона и заправить этой смесью суп.

Приготовление крокетов. Растереть муку с маслом, посолить, разбавить кипящим молоком, проварить до густоты, остудить, размешать с сырым желтком и соединить с вареной рыбой,

нарезанной мелкими кубиками, а также с зеленью и перцем. Посолить, разложить на плоской тарелке и остудить, сформовать шарики величиной с грецкий орех, обвалять их в муке, яйце и сухарях, поджарить в кипящем фритюре.

Белые грибы в сметане

Ингредиенты: 1 кг грибов свежих, очищенных, 1 головка лука репчатого, 150 г масла, 1 столовая ложка муки, 300 г сметаны, 1/2 стакана бульона, соль и перец по вкусу, зелень петрушки.

Приготовление: очистить от кожицы ножки грибов, хорошо промыть грибы, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю и закрыть крышкой, поставить на огонь. Когда грибы выделят сок, слить его, положить в грибы 2 столовые ложки масла и отдельно поджаренный рубленый лук, добавить соль и перец и все прожарить. В поджаренные грибы влить сметану, размешанную с мукой и разбавленную бульоном, и тушить до тех пор, пока соус не загустеет, а грибы не станут мягкими.

Подают блюдо в глубокой чашке, посыпав зеленью петрушки.

Цыплята, жаренные в тесте, с суфле из цветной капусты

Ингредиенты: 5 цыплят, 1 луковица, 1 лимон, 1 чайная ложка зелени петрушки, 1 стакан муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стакан горячей воды, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 4 белка, 1,5 стакана фритюра для жаренья; для суфле – 1 кг цветной капусты, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 3 яйца.

Приготовление: приготовленных цыплят разрезать вдоль пополам, положить в эмалированную посуду, посыпать солью, перцем, рублеными луком и петрушкой, облить соком лимона, закрыть крышкой и поставить мариноваться в холодное место на 2 часа. Вынуть цыплят из маринада, вытереть полотенцем досуха, посыпать мукой, обмакнуть в кляр и опустить в кипящий жир. Когда цыплята хорошо зарумянятся, вынуть их, положить на чистую бумагу, дать стечь жиру и тогда можно подавать цыплят.

Если цыплята крупные, то перед тем как опускать их в кляр, предварительно надо потушить цыплят в собственном соку до готовности, потом обсушить.

Приготовление кляра. Муку постепенно развести горячей водой. Когда тесто станет гладким, без комков, влить растительное масло, посолить, добавить сахар, хорошо вымешать,

остудить и перед употреблением осторожно ввести взбитые белки. Кастрюлю с кляром поставить в посуду с холодной водой, чтобы белки не осели. Потом надо брать куски цыплят на вилку, опускать в кляр и жарить во фритюре.

Приготовление суфле. Очищенную цветную капусту залить холодной водой, закрыть крышкой, дать воде закипеть, снять крышку, чтобы удалился специфический запах, и продолжать варить капусту в открытой посуде. Сваренную капусту откинуть на дуршлаг, положить масло и разбавить молоком до нужной консистенции. Втереть желтки и перемешать со взбитыми белками, выложить в формочку и запечь.

Плумм-пудинг

Ингредиенты: 10 г внутреннего говяжьего жира, 2-3 антоновских яблока, 1,5 стакана изюма без косточек, 100 г цукатов, 1 черствая булка, 1/2 стакана черносмородинового варенья, 2 пакетика ванильного сахара, 1 стакан сахара, 1/2 стакана муки, 4 яйца, 1/2 бутылки рома.

Приготовление: говяжий жир отделить от пленки, порубить ножом на доске, посыпая его мукой, чтобы жир образовался в крупинки. Положить жир в миску, добавить изюм, нарезанные мелкими кубиками яблоки и цукаты из апельсиновых и лимонных корок, добавить ванилин. Черствую булку без корки положить на салфетку или на дуршлаг и растереть, затем соединить с жиром, добавить варенье из черной смородины и сахар, влить 1/2 стакана рома и взбитые яйца. Все хорошо размешать. Большую салфетку, смазанную маслом, положить в дуршлаг, сверху выложить пудинговую массу, хорошо завязать концы узлом, продеть в узел палку и опустить пудинг в кастрюлю с кипящей водой, положив палку на кастрюлю. По мере выкипания добавлять воду, следя, чтобы пудинг все время был покрыт кипящей водой. Также надо следить за тем, чтобы пудинг не касался дна кастрюли.

Варят пудинг долго (1 кг пудинга должен вариться не менее полутора часов). Готовый пудинг положить на блюдо, вылить на него оставшийся ром, зажечь его и горящим ромом полить сверху. Горячий пудинг подать на стол.

IX м е н ю

Суп-пюре из свежих огурцов с сырными палочками
Рыба, фаршированная грибами
Зразы из говяжьей вырезки с картофелем
Пудинг из бисквита с кремом

Суп-пюре из свежих огурцов с сырными палочками

Ингредиенты: 1 курица, 8 свежих огурцов средней величины, 200 г масла сливочного, 1 чайная ложка муки, 2 желтка, 1,5 стакана сливок; для шпинатной эссенции – 400 г шпината; для сырных палочек – 200 г масла сливочного, 1 стакан муки, 1/2 стакана воды, 50 г сыра острого тертого, 1 яйцо.

Приготовление: поставить варить курицу (без кореньев). Свежие огурцы очистить от кожуры, нарезать тонкими кружками, сложить в кастрюлю, добавить 1 чайную ложку масла, немного бульона и, закрыв крышкой, тушить до мягкости. Ложку муки и ложку масла разбавить бульоном от огурцов и вылить в кастрюлю с огурцами. Вскипятить несколько раз, протереть через сито, огуречные зернышки положить в бульон. Получившееся пюре поставить на пар. Когда бульон сварится, соединить его с пюре, прокипятить, заправить сливками, смешанными с желтками, опустить в него нарезанное крупными кубиками вареное куриное мясо, ломтики вареных огурцов и кусок сливочного масла. Заправить суп шпинатной эссенцией, чтобы окрасить в зеленый цвет.

Приготовление эссенции. Шпинат пропустить через мясорубку, влить 1 стакан воды, перемешать и хорошо отжать, в оставшиеся волокна шпината снова влить 1 стакан воды и снова отжать и так делать до тех пор, пока волокна не станут совсем белыми. Полученную жидкость поставить на огонь и, как только она хорошо прогреется (станет желтоватого цвета), а сверху будут плавать зеленые комочки, осторожно снять их ложкой и ими подкрасить суп до нужного зеленого тона.

Приготовление сырных палочек. Приготовить слоеное тесто (см. «Бульон и слоеные пирожки с мясом»). Раскатав тесто шестой раз, обильно посыпать его тертым сыром, свернуть втрое и поставить на 20 минут в холодильник. Вынуть, раскатать 7-й раз в пласт толщиной в полпальца, смазать взбитым яйцом и посыпать оставшимся сыром. Затем длинным ножом, смоченным горячей водой, нарезать полоски шириной 3 см и длиной 7 см, положить на смоченный холодной водой лист и поставить в прогретую духовку. Когда пирожки зарумянятся и будут свободно двигаться по листу, снять их, сложить в форме колодца на плоскую тарелку и подавать на стол.

Рыба, фаршированная грибами

Ингредиенты: 1 кг рыбы, 1 столовая ложка масла, 1 столовая

ложка муки, 1 стакан рыбного бульона, 8-10 шампиньонов или 4-5 белых грибов, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей панировочных, 1,5 стакана фритюра.

Приготовление: рыбу очистить от кожи и костей, нарезать косыми полосками, надрезать каждый пополам не до конца, нафаршировать, сложить куски вдвое, чтобы фарш полностью был закрыт ими, посолить, обвалять 2 раза в муке, смочить в яйце и 2 раза обвалять в сухарях, поджарить во фритюре, посыпать зеленью. Подавать рыбу с растопленным маслом.

На гарнир подойдет любой салат из свежих овощей или зелени.

Приготовление фарша. Растереть муку и масло, посолить, постепенно развести горячим бульоном, вскипятить и перемешать с тушеными грибами. Остудить.

Зразы из говяжьей вырезки с жареным картофелем

Ингредиенты: 1 кг вырезки говяжьей, 0,5 л сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка перца, соль по вкусу, 7-8 сухих белых грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка масла, 5-6 картофелин.

Приготовление: нарезать вырезку на куски и обжарить в масле на сильном огне, положить в кастрюлю. Картофель нарезать толстыми ломтиками, обжарить в масле до образования золотистой корочки, сверху положить жареное мясо, залить соусом.

Приготовление соуса. Обжарить рубленый лук до золотистого цвета. Грибы сварить в небольшом количестве воды, чтобы в конце варки осталась 1 чайная ложка грибного отвара. Сметану смешать с мукой, посолить, добавить горчицу, перец, жареный лук, нашинкованные вареные грибы, грибной отвар. Залить этим соусом мясо с картофелем, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на небольшой огонь. Дать слегка покипеть полчаса и тогда можно подавать.

Пудинг из бисквита с кремом

Ингредиенты: 150 г бисквита, 1/2 стакана сливок, 3 желтка, 1 чайная ложка масла, 2 стакана клубники или малины; для крема – 1,5 стакана сливок, 3 желтка, 1/4 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка муки, 2-3 столовые ложки масла.

Приготовление: нарезать бисквит на полоски шириной 2 см, длиной 8-10 см. Сырые желтки хорошо разболтать со сливками. Форму для бисквита смазать маслом, обсыпать мукой, на дно положить вырезанный из бумаги промасленный кружок. Бисквитные кусочки обмакнуть в сливки с желтками и выложить ими дно и стенки формы таким образом, чтобы бисквит слегка находил один на другой. Затем положить на дно еще ряд бисквитов, на них – ряд крема, посыпать сверху ягодами, на них положить бисквиты, снова – крем, ягоды и бисквиты. Так заполнить всю форму, причем сверху должен быть бисквит. Плотно закрыть форму крышкой и варить пудинг на пару. Когда края пудинга отойдут от стенок, открыть крышку и поставить пудинг на несколько минут в нагретую духовку, чтобы корочка зарумянилась. Выложить пудинг на блюдо, а подавать его можно, когда пудинг остынет.

Приготовление крема. Желтки растереть с сахаром, соединить с мукой, разбавить горячими сливками, положить нарезанное мелкими кусочками масло, проварить на небольшом огне, непрерывно помешивая, пока масса не загустеет. Снять с огня, добавить ванильный сахар, остудить крем. Остывает крем при беспрерывном помешивании, чтобы сверху не образовалась пленка.

Х м е н ю

Суп-пюре из томатов и блинчатые пирожки с мозгами
Пудинг из цветной капусты с яичным соусом
Мясо тушеное под соусом из шампиньонов
Мусс из апельсинов

Суп-пюре из томатов и блинчатые пирожки с мозгами

Ингредиенты: 0,6 кг мяса, 100 г масла сливочного, 10 помидоров; для льезона – 3 желтка, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана муки; для пирожков – 1 стакан муки, 2 яйца, 1 чайная ложка масла, соль и сахар по вкусу, 1 стакан молока, 2 яйца для панировки, 1/2 стакана панировочных сухарей, 2 стакана фритюра; для фарша из мозгов – 0,4 кг мозгов, 1 головка лука репчатого, 1 столовая ложка масла, 1 яйцо, 3 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.

Приготовление: сварить бульон. Масло и муку растереть и постепенно разбавить всем количеством бульона. Помидоры нарезать, сварить до мягкости, протереть через сито и добавить в бульон, проварить все вместе. Перед подачей влить в суп льезон

из желтков, растертых со сливками и 1 столовой ложкой сливочного масла. После введения льезона суп кипятить нельзя, так как желтки свернутся и суп будет испорчен.

Приготовление пирожков. Смешать желтки с молоком, растопленным маслом, сахаром и солью. Муку всыпать в кастрюлю, постепенно развести полученной смесью, растирая таким образом, чтобы не было комков. Белки взбить в крепкую пену и осторожно ввести в тесто. Сковороду разогреть, смазать куском свиного сала. Влить небольшое количество теста (блинчики должны быть тонкими), встряхнуть сковороду так, чтобы тесто покрыло всю сковороду. Поставить на огонь и печь блин сначала с одной стороны, затем – с другой. Готовые блинчики разложить на доске, обрезать, придавая им форму квадратов, смазать каждый блин тонким слоем фарша, скатать рулетом, обвалять в яйцах, затем в сухарях и поджарить в кипящем фритюре.

Приготовление фарша. Очищенные от пленок мозги сварить в подсоленном кипятке, мелко порубить, смешать с жареным луком, сметаной и яйцом. Поперчить и посолить по вкусу.

Пудинг из цветной капусты с яичным соусом

Ингредиенты: 1 кг цветной капусты, 2 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки масла, 5 яиц, 1 чайная ложка масла для смазывания формы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль по вкусу; для яичного соуса – 100 г масла, 3 яйца вареных, соль по вкусу, 1/2 стакана капустного отвара.

Приготовление: сварить капусту в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, разобрать на мелкие кочешки. Масло растереть, прибавляя постепенно по одному желтку, посолить, добавить манную крупу, цветную капусту, взбитые белки, вводя их осторожно и мешая сверху вниз. Кастрюлю смазать маслом, посыпать сухарями, на дно положить кружок из промасленной бумаги, выложить в кастрюлю капустную массу, плотно закрыть крышкой и поставить в другую кастрюлю с кипятком так, чтобы вода закрывала 2/3 поставленной в нее кастрюли, варить на водяной бане. Надо следить, чтобы вода не выкипала, и своевременно подливать кипяток. Когда края пудинга начнут отходить от краев кастрюли и воткнутая в пудинг спичка, если ее сразу же вынуть, останется сухой, выложить пудинг на тарелку и облить соусом. Блюдо можно подавать.

Приготовление соуса. Растопить масло, добавить рубленые яйца 1/2 стакана капустного отвара, посолить по вкусу.

Мясо тушеное под соусом из шампиньонов

Ингредиенты: 1 кг говяжьей вырезки, 1 рюмка уксуса, 2 лавровых листа, 1 морковь, 1 петрушка, 1/2 чайной ложки перца, 2 стакана воды, соль по вкусу, 100 г масла сливочного, 1 чайная ложка муки, 5-6 шампиньонов, 1,5 стакана бульона, сок 1/2 лимона.

Приготовление: мясо положить в жаровню. Сварить маринад из мелко нарезанных лука, моркови, петрушки, уксуса, лаврового листа, нескольких горошин перца и 2 стаканов воды, посолить. Горячим маринадом залить мясо и тушить его на слабом огне под крышкой полтора-два часа. Готовое мясо выложить на блюдо, вокруг положить отваренные тонкие макароны. Залить соусом и можно подавать.

Приготовление соуса. 1 чайную ложку масла растереть с 1 чайной ложкой муки, разбавить 1 стаканом бульона из-под тушеного мяса. Шампиньоны, вымытые и очищенные, потушить в посуде с закрытой крышкой, добавив 1 столовую ложку масла, сок 1/2 лимона и 1/2 стакана бульона из-под мяса, посолить. Сок из-под шампиньонов вылить в соус, добавить масло и мелко нарезанные шампиньоны.

Мусс из апельсинов

Ингредиенты: 2 апельсина, 1 лимон, 1 стакан сахара, 2,5 стакана воды, 2 столовые ложки желатина.

Приготовление: желатин залить 1/2 стакана холодной воды, поставить в горячую воду. Из воды и сахара сварить сироп, влить желатин, вскипятить, снять с плиты, положить натертую на мелкой терке цедру апельсинов, добавить сок из апельсинов и лимона, закрыть крышкой и охладить до комнатной температуры. Процедить сироп через марлю, вылить всю жидкость в кастрюльку и взбивать ее венчиком до превращения в пену. Сложить в смоченную холодной водой форму и вынести на холод.

Перед подачей опустить форму на 1 минуту в горячую воду, обтереть форму полотенцем и выложить мусс на блюдо.